



# Ferien Speiseplan

KW 29 | 16.07. – 20.07.2018

Die Speisenauswahl in Grün entspricht den Empfehlungen für eine gesunde, vollwertige und ausgewogene Ernährung!



	Montag 16.07.2018	Dienstag 17.07.2018	Mittwoch 18.07.2018	Donnerstag 19.07.2018	Freitag 20.07.2018
<b>Menü 1</b> <i>Fleisch/Fisch</i>	Rindergulasch  mit Vollkorn-Fusilli  und buntem Salat (Eisberg, Paprika, Mais) mit Joghurtdressing	Lachs-Spargelragout  mit Reis und Brokkoli	Geflügelbratwurst   mit Geflügelsoße, Kartoffelgratin und Möhrensalat	Chili con Carne  (Rind) mit Weizenbrötchen	Gefüllte Nudeln (Käse) mit Geflügel-Carbonarasoße und Gurkensalat
	G, L, M, W, Sr	G, L, E, F, M, W	G, L, Sr, M, W	G, L, W, Sr	G, L, Sr, 2, 3, 4, M, W
<b>Menü 2</b> <i>Vegetarisch</i>	Gemüsegulasch mit Vollkorn-Fusilli  und buntem Salat (Eisberg, Paprika, Mais) mit Joghurtdressing	Valess-Steak mit Buttersoße, Reis und Brokkoli	Spinat-Dinkeltaler mit Sahnesoße, Kartoffelgratin und Möhrensalat	Chili sin Carne (Bohnen, Mais, Karotten) mit Weizenbrötchen	Gefüllte Nudeln (Käse) mit Gemüse-Carbonarasoße und Gurkensalat
	G, L, M, W, Sr	G, L, E, M, W, H	G, L, D, E, Sr, M, W	G, L, W, Sr	G, L, Sr, M, W
<b>Menü 4</b> <i>Gluten-Lactosefrei</i>	Rindergulasch  mit Nudeln und buntem Salat mit Vinaigrette, Alpro Soja Schoko	Seelachsfilet  (natur) mit heller Soße, Reis und Brokkoli, Obst	Erbsen-Nudelpfanne, Schnittlauchsoße und Möhrensalat, Pudding	Chili con Carne  mit Brötchen, Obst	Milchreis mit Apfelmus und Rohkoststicks, Früchtequark
	Sr, S, 1	F, M	M, 1	Sr	M, 1
<b>Dessert</b>	Bananenjoghurt	Obst	Schokoladenpudding	Obst	Himbeerquark
	M, L		M, L		L, M



Legende der Zusatzstoffe und Allergene:

(1) Farbstoff | (2) Konservierungsstoff | (3) Antioxidationsmittel | (4) Phosphat | (5) Süßungsmittel | (6) Geschmacksverstärker | (7) geschwärzt | (8) geschwefelt | (9) Nitritpökelsalz | (10) gewachst | (G) Gluten | (L) Lactose | (S) Soja | (E) Ei | (Sr) Sellerie | (Sf) Senf | (Er) Erdnuss | (N) Nuss | (F) Fisch | (Ss) Sesam | (K) Krebstiere | (Sw) Schwefeldioxid und Sulfite | (Lu) Lupine | (We) Weichtiere | (M) Milch | (W) Weizen | (D) Dinkel | (Ge) Gerste | (H) Hafer | (R) Roggen | (SchF) Schalenfrüchte

In allen Speisen können Spuren von allen Allergenen vorhanden sein!