

SPEISEPLAN

KW 03	Menü I / Vollkost	Menü II / Angepasste Vollkost	Menü III / Vegetarisch
Montag 13.01.2025	Veganes Linsenragout 1b,3,7,9,10,13,17,18 mit verschiedenem Gemüse und Reis	Nudeln 1b mit Tomatensoße 1b,3,7,9,13,17,18 dazu Möhrenrohkost-Salat 17,18	Wirsing-Eintopf 1b,7,9,10,13,17,18 mit Brot 1a,1b
Dienstag 14.01.2025	Gebratenes Wildlachsfilet 1b,4 auf Blattspinat, 1b,7,9,10,13,16,17,18 mit heller Soße 1b,7,9,10,13,16,17,18 dazu Salzkartoffeln	Omelette 3,7,13,17,18,23 mit Rahmchampignons 1b,7,9,10,13,16,17,18 und Petersilien-Kartoffeln	Vegetarische Pizza 1b,7,9,10,13,17,18 dazu Blattsalat mit Italian-Dressing 3,7,9,10,13,16,17,18,24
Mittwoch 15.01.2025	Chili sin Carne (vegetarisch) 1b,7,9,13,17,18 mit Bulgur und crème fraiche dazu Baguette 1b	Kartoffel- Brokkoli -Auflauf 3,7,9,13,16,17,18 mit Kräutersoße 1b,3,7,9,13,16,17,18,23	2 Gebackener Camembert 1b,3,7,9,13,17,18 mit Preiselbeeren dazu Baguette Brötchen 1b und gemischter Blattsalat 3,7,9,10,13,16,17,18,24
Donnerstag 16.01.2025	Spaghetti Bolognese (Rind) mit Möhren und Sellerie, 1b,7,9,13,17,18 dazu Gurkensalat mit Dill-Dressing 3,7,9,10,13,17,18,24	Gedünstete Hähnchenbrust 1b,3,7,9,10,13,17,18 auf Süßkartoffelpüree 7,13,16,17,18,23 mit Lebkuchenjus 1b,3,7,9,10,13,16,17,18,23,24 und buntem Gemüse	Gemüsefrikadelle 1b,3 mit Wirsing in Rahm 1b,3,7,9,10,13,17,18 dazu Spätzle 1b,3
Freitag 17.01.2025	Hähnchengyros mit Tzatziki, 1b,3,7,9,10,13,17,18,23 dazu Krautsalat 17,18 und Tomatenreis	Gebratenes Seelachsfilet 1b,4 mit heller Kräuter-Sauce, 3,7,9,10,13,17,18 dazu Brokkoli und Dampfkartoffeln	Kürbiscremesuppe 1b,7,9,13,17,18 warmer Grießbrei 1b,7,13 dazu Kirschkompott 17,18
Samstag 18.01.2025	Omas Steckerübeneintopf 9 mit Rindfleisch und Kartoffeln dazu Graubrot 1a,1b	Omas Steckerübeneintopf 9 mit Rindfleisch und Kartoffeln dazu Graubrot 1a,1b	Buntes Kartoffelgratin mit Käse überbacken 1b,3,7,9,10,13,17,18,23 dazu Rote Bete Salat 17,18
Sonntag 19.01.2025	Putenrollbraten mit Backpflaumensauce 12,17,18 Kartoffelknödeln und Rotkohl	Putenrollbraten mit Rosinensauce 12,17,18 Kartoffeln und Regenbogen-Möhren	Maultaschen-Gemüse-Eintopf in Kohlrabi-, Möhrensud mit Crème- fraiche 1b,3,7,9,13,17,18

WS04



Unser Haus ist ausgezeichnet mit dem RAL Gütezeichen Kompetenz richtig Essen - das Gütezeichen für Essen mit gutem Gefühl. Es wird jodiertes Speisesalz verwendet

Bio-Zutatenliste: Montag Bio Reis und Bio Nudeln, Dienstag und Freitag Brokkoli Donnerstag Bio Spaghetti, Dienstag, Freitag, und Sonntag Bio-Kartoffeln, nach DE-ÖKO-009.

Diätassistentin: Heidi Bielenberg (Diätbüro: Tel.4130) Änderungen vorbehalten.

0 = ohne Allergen, 1 = Gluten (1a = Roggen, 1b = Weizen, 1c = Gerste, 1d = Hafer, 1e = Dinkel, 1f = Kamut), 2 = Krebstiere, 3 = Ei, 4 = Fisch, 5 = Erdnüsse, 6 = Soja, 7 = Milchprodukte, 8 = Schalenfrüchte (8a= Mandeln, 8b= Haselnuss, 8c= Walnuss, 8d= Cashew-Nuss, 8e= Pecanuss, 8f= Paranuss, 8g= Pistazie, 8h= Macadamianuss), 9 = Sellerie, 10 = Senf, 11 = Sesamsamen, 12 = Schwefeldioxid und Sulfate, 13 = Laktose, 14 = Lupine, 15 = Weichtiere
16 = mit Farbstoff (E100 – E180), 17 = mit Konservierungsstoff (E200 – E219, E230-E252, E 280-E285, E1105, E1520), 18 = mit Antioxidationsmittel (E300 – E322, E331-E337, E385, E472c, E512), 19 = mit Geschmacksverstärker (E620 – E640, E355, E508- E511), 20 = geschwefelt (E220 –E228 ab 10mg/kg), 21 = geschwärzt (E579, E585), 22 = gewachst (E901 –E904, E912, E914),23 = mit Phosphat (E338 – E343, E450 – E452, E541, E1410, E1412- E1414, E1442),24 = mit Süßungsmitteln (E950- E969, E420, E 421) 25 = enthält eine Phenylalaninquelle (E951, E962)