cook & chill Musterspeiseplan (Grundschule)

Unser Speiseplan enthält ausgewählte BIO-Produkte aus kontrolliert ökologischem Landbau. DE-070-Öko-Kontrollstelle

Wo	Menü	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1	A	Milchreis mit Apfelmus, dazu Rohgemüse 19	Hühnerfrikassee mit jungem Gemüse und Reis, dazu Salate 13,15,18,19,21	Tortellini mit Käsefüllung und Spinatsoße, dazu Fruchtjogurt/ Rohgemüse 13,15,18,19,21	Kräuterquark mit Butter und Salzkartoffeln, dazu Salat/Obst 19	Gekochtes Ei in Senfsoße mit Salzkartoffeln, dazu Schokopudding/ Salat 13,15,18,19,21,22
	Nährwerte	627 kcal, 13 g Eiweiß, 14 g Fett, 111 g Kohlenhydrate	548 kcal, 24 g Eiweiß, 18 g Fett, 74 g Kohlenhydrate	638 kcal, 18 g Eiweiß, 29 g Fett, 78 g Kohlenhydrate	457 kcal, 25 g Eiweiß, 17 g Fett, 51 g Kohlenhydrate	388 kcal, 14 g Eiweiß, 14 g Fett, 53 g Kohlenhydrate
	B	Gemischter Bohneneintopf mit Bio-Brot, dazu Apfelmus und Rohgemüse 13,18,21	Grünkern-Weizen-Bio-Gemüse-Pfanne mit Tomaten-Basilikum-Soße, dazu Salate 13,18,19,21	Kartoffelsuppe mit Gemüse und Wiener Würstchen[2,S], Sonnenblumenbrot, dazu Fruchtjogurt/Rohgemüse 13,19,21	Spagetti mit Tomatensoße und Reibekäse[1], dazu Salat/Obst 13,18,19,21	Fischeintopf mit Gemüse, Vollkornbrot, dazu Schokopudding/ Salat 13,16,18,19,21
	Nährwerte	418 kcal, 13 g Eiweiß, 10 g Fett, 70 g Kohlenhydrate	421 kcal, 12 g Eiweiß, 14 g Fett, 62 g Kohlenhydrate	611 kcal, 19 g Eiweiß, 30 g Fett, 68 g Kohlenhydrate	621 kcal, 21 g Eiweiß, 20 g Fett, 89 g Kohlenhydrate	490 kcal, 23 g Eiweiß, 22 g Fett, 51 g Kohlenhydrate
	C	Kasselerbraten[2,3,S] mit Soße, Apfelrotkohl und Salzkartoffeln, dazu Apfelmus/Rohgemüse 13,18,19,21	Fischfrikadelle mit Kräutersoße und Salzkartoffeln, dazu Salate 13,16,18,19,21,22	Pizza "Cheese"[1] 13,19	Gefüllte Paprikaschote[S,Z] mit Tomatensoße und Bio-Reis, dazu Salat/Obst 13,18,21,22	Gemüseschnitzel mit Soße und Kartoffel-Karotten-Püree[3], dazu Schokopudding/Salat 13,18,19
	Nährwerte	453 kcal, 24 g Eiweiß, 12 g Fett, 62 g Kohlenhydrate	414 kcal, 15 g Eiweiß, 13 g Fett, 59 g Kohlenhydrate	654 kcal, 33 g Eiweiß, 30 g Fett, 64 g Kohlenhydrate	701 kcal, 19 g Eiweiß, 34 g Fett, 82 g Kohlenhydrate	438 kcal, 10 g Eiweiß, 21 g Fett, 56 g Kohlenhydrate
2	A	Weißkohleintopf mit Rindfleisch, Bio-Brot, dazu Fruchtjogurt/Rohgemüse 13,18,19,21	Blumenkohl-Käse-Medaillon mit bunter Gemüsesoße und Salzkartoffeln, dazu Obstsorten 13,15,18,19,21	Eierkuchen mit Apfelmus, dazu Rohgemüse 13,15,19	Gemüsebolognese mit Reibekäse[1] und Nudeln, dazu Salat/Obst 13,18,19,21	Backfischfilet (Seelachs) mit Dillsoße und Kartoffelpüree[3], dazu Vanillepudding[1]/ Rohgemüse 13,16,18,19,21,22
	Nährwerte	397 kcal, 16 g Eiweiß, 14 g Fett, 53 g Kohlenhydrate	575 kcal, 13 g Eiweiß, 23 g Fett, 78 g Kohlenhydrate	508 kcal, 12 g Eiweiß, 15 g Fett, 82 g Kohlenhydrate	623 kcal, 21 g Eiweiß, 20 g Fett, 90 g Kohlenhydrate	542 kcal, 16 g Eiweiß, 29 g Fett, 59 g Kohlenhydrate
	B	Fleischklößchen[S,Z] in Tomatensoße mit Gabelspagetti, dazu Fruchtjogurt/Rohgemüse 13,18,19,21	Hähnchenbrustfilet mit Currysoße, Chinagemüse und Reis, dazu Obstsorten 13,18,19,21	Linseneintopf mit Bio-Suppengemüse und Kasseler[2,3,S], Vollkornbrot, dazu Apfelmus/Rohgemüse 13,21	Putengulasch mit Salzkartoffeln, dazu Salat/Obst 13,15,18,19,21	Karotteneintopf mit Brot, dazu Vanillepudding[1]/ Rohgemüse 13,19,21
	Nährwerte	658 kcal, 25 g Eiweiß, 22 g Fett, 90 g Kohlenhydrate	628 kcal, 28 g Eiweiß, 17 g Fett, 84 g Kohlenhydrate	469 kcal, 26 g Eiweiß, 5 g Fett, 80 g Kohlenhydrate	426 kcal, 22 g Eiweiß, 10 g Fett, 52 g Kohlenhydrate	453 kcal, 10 g Eiweiß, 16 g Fett, 67 g Kohlenhydrate
	C	Vegetarische Gemüsebratwurst mit Delisoße, buntem Sauerkraut und Bio-Salzkartoffeln, dazu Fruchtjogurt/Rohgemüse 13,18,19	Fischgulasch mit Gemüsestreifen und Salzkartoffeln, dazu Obstsorten 13,16,18,19,21	Gemüsestäbchen auf gemischtem Salat, dazu Brötchen und Dressing 13,15,18,19	Bauernroulade[S,Z] mit Soße, Erbsen und Salzkartoffeln, dazu Salat/Obst 13,18,19,21	Schweinegeschnetzeltes mit Semmelknödeln, dazu Vanillepudding[1]/ Rohgemüse 13,15,18,19,21
	Nährwerte	459 kcal, 13 g Eiweiß, 19 g Fett, 58 g Kohlenhydrate	350 kcal, 22 g Eiweiß, 7 g Fett, 49 g Kohlenhydrate	406 kcal, 18 g Eiweiß, 21 g Fett, 38 g Kohlenhydrate	656 kcal, 24 g Eiweiß, 30 g Fett, 72 g Kohlenhydrate	448 kcal, 23 g Eiweiß, 19 g Fett, 55 g Kohlenhydrate

Zutaten, die zu den häufigsten Auslösern von Lebensmittelallergien gehören (Kennzeichnung nach EU-Richtlinie 2003/89/EG): 13 = enth. Gluten - 14 = enth. Krebstiere - 15 = enth. Ei - 16 = enth. Fisch - 17 = enth. Erdnüsse - 18 = enth. Soja (gen-tech-frei) - 19 = enth. Milch einschl. Laktose - 20 = enth. Schalenfrüchte - 21 = enth. Sellerie - 22 = enth. Senf - 23 = enth. Sesam - 24 = enth. Schwefeldioxid/Sulfite

Marktbedingte Änderungen vorbehalten. Zugelassene Stoffe nach der Zusatz-Zulassungsverordnung vom 29-01-1998:
1 = mit Farbstoff - 2 = mit Konservierungsstoff - 3 = mit Antioxidationsmittel - 4 = mit Geschmacksverstärker - 5 = mit Süßungsmittel - 7 = mit Phosphat

S = mit Schwein oder tierischem Fett
Z = zum Teil fein zerkleinert

sodexo ZEHNACKER GAtec

cook & chill Musterspeiseplan (Grundschule)

Unser Speiseplan enthält ausgewählte BIO-Produkte aus kontrolliert ökologischem Landbau. DE-070-Öko-Kontrollstelle

Wo	Menü	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
3	A	Eierragout mit Gemüse in Kräutersoße, Salzkartoffeln, dazu Obstsorten 13,15,18,19,21	Tomateneintopf mit Reis und Erbsen, dazu Brot und Quarkspeise/Salat 13,18,19,21	Hähnchenfleisch in Tomatensoße mit Bio-Gemüsereis, dazu Salat/Obst 13,15,18,19,21	Grießbrei mit Kompott, dazu Rohgemüse 13,19	Seelachsfilet mit Butter-Zitronen-Soße und Kartoffelpüree(3), dazu Fruchtjogurt/Rohgemüse 13,16,18,19,21
	Nährwerte	483 kcal, 17 g Eiweiß, 17 g Fett, 64 g Kohlenhydrate	612 kcal, 23 g Eiweiß, 8 g Fett, 112 g Kohlenhydrate	561 kcal, 31 g Eiweiß, 17 g Fett, 72 g Kohlenhydrate	566 kcal, 16 g Eiweiß, 15 g Fett, 93 g Kohlenhydrate	476 kcal, 21 g Eiweiß, 18 g Fett, 60 g Kohlenhydrate
	B	Frikadelle[S,Z] mit Soße, Karotten und Salzkartoffeln, dazu Obstsorten 13,15,18,19,21	Bratwurstragout[S] mit Gemüse und Kartoffelpüree[3], dazu Quarkspeise/Salat 13,18,19,21	Gemüse-Kartoffel-Pfanne mit Soße, dazu Salat/Obst 13,18,19,21	Brühnudeln mit Gemüse, Brot, dazu Kompott/ Rohgemüse 13,15,18,19,21	Schmorkohl-Hackfleisch-Soße[S] mit Salzkartoffeln, dazu Fruchtjogurt/ Rohgemüse 13,18,19,21
	Nährwerte	517 kcal, 17 g Eiweiß, 28 g Fett, 63 g Kohlenhydrate	580 kcal, 22 g Eiweiß, 38 g Fett, 47 g Kohlenhydrate	469 kcal, 10 g Eiweiß, 25 g Fett, 51 g Kohlenhydrate	491 kcal, 17 g Eiweiß, 7 g Fett, 91 g Kohlenhydrate	505 kcal, 23 g Eiweiß, 23 g Fett, 53 g Kohlenhydrate
	C	Vegetarische Minestrone mit Mozzarella, Bio-Brot, dazu Obstsorten 13,19,21	Fischli (Seelachs) mit Dillsoße und Bio-Salzkartoffeln, dazu Quarkspeise/Salat 13,16,18,19,21	Gabelspagetti mit Schinken-Käse-Soße[1,2,3,S], dazu Salat/Obst 13,18,19,21	Paniertes Schweinelachsschnitzel mit Soße, Leipziger Allerlei und Salzkartoffeln, dazu Kompott/Rohgemüse 13,15,18,19,21	Linsenragout mit Salzkartoffeln, dazu Fruchtjogurt/ Rohgemüse 13,19,21
	Nährwerte	463 kcal, 18 g Eiweiß, 10 g Fett, 74 g Kohlenhydrate	568 kcal, 23 g Eiweiß, 21 g Fett, 72 g Kohlenhydrate	732 kcal, 35 g Eiweiß, 29 g Fett, 83 g Kohlenhydrate	492 kcal, 22 g Eiweiß, 14 g Fett, 70 g Kohlenhydrate	511 kcal, 20 g Eiweiß, 15 g Fett, 72 g Kohlenhydrate
4	A	Brühreis mit Hühnerfleisch und Gemüse, Bio-Brot, dazu Obstsorten 13,15,18,19,21	Hefeklöße mit Sauerkirschsoße, dazu Rohgemüse 13,15,19	Broccoli-Nuss-Ecke mit Karottensoße und Kartoffelpüree[3], dazu Salat/Obst 13,18,19,21	Grüne Bohneneintopf mit Rindfleisch, Brot, dazu Schokopudding/ Rohgemüse 13,18,19,21	Weißkohlpfanne mit Ananas und Salzkartoffeln, dazu Salat/Rohgemüse 21
	Nährwerte	470 kcal, 18 g Eiweiß, 7 g Fett, 84 g Kohlenhydrate	396 kcal, 9 g Eiweiß, 4 g Fett, 80 g Kohlenhydrate	511 kcal, 10 g Eiweiß, 31 g Fett, 53 g Kohlenhydrate	437 kcal, 18 g Eiweiß, 11 g Fett, 66 g Kohlenhydrate	333 kcal, 8 g Eiweiß, 9 g Fett, 53 g Kohlenhydrate
	B	Rühreier mit Rahmspinat und Salzkartoffeln, dazu Obstsorten 13,15,18,19	Blumenkohlcurry mit Bio-Reis, dazu Kompott/Rohgemüse 13,18,19	Erbseneintopf mit Jagdwurst[2,3,S], Brot, dazu Salat/Obst 13,19,21,22	Kaisergemüseragout mit Salzkartoffeln, dazu Schokopudding/ Rohgemüse 13,18,19	Kochklopse[S,Z] in Kapernsoße mit Salzkartoffeln, dazu Salat/Rohgemüse 13,15,18,19,21
	Nährwerte	461 kcal, 21 g Eiweiß, 20 g Fett, 49 g Kohlenhydrate	469 kcal, 10 g Eiweiß, 13 g Fett, 79 g Kohlenhydrate	506 kcal, 26 g Eiweiß, 12 g Fett, 74 g Kohlenhydrate	428 kcal, 12 g Eiweiß, 16 g Fett, 60 g Kohlenhydrate	475 kcal, 16 g Eiweiß, 20 g Fett, 58 g Kohlenhydrate
	C	Heringsfilet[5] in Sahnesoße mit Gurken- und Apfelwürfeln, Salzkartoffeln, dazu Obstsorten 16,19,22	Hackbraten[S,Z] mit Soße, Bohnengemüse und Salzkartoffeln, dazu Kompott/Rohgemüse 13,18,19,21	Schweinegulasch mit Bio-Nudeln, dazu Salat/Obst 13,18,19,21	Hähnchenkeule mit Soße, Rotkohl und Salzkartoffeln, dazu Schokopudding/ Rohgemüse 13,15,18,19,21	Paniertes Seehechtfilet mit Remouladensoße und Salzkartoffeln, dazu Salat/Rohgemüse 13,15,16,19,22
	Nährwerte	431 kcal, 22 g Eiweiß, 14 g Fett, 54 g Kohlenhydrate	571 kcal, 20 g Eiweiß, 28 g Fett, 61 g Kohlenhydrate	651 kcal, 30 g Eiweiß, 21 g Fett, 87 g Kohlenhydrate	773 kcal, 41 g Eiweiß, 40 g Fett, 63 g Kohlenhydrate	594 kcal, 22 g Eiweiß, 28 g Fett, 63 g Kohlenhydrate

Zutaten, die zu den häufigsten Auslösern von Lebensmittelallergien gehören (Kennzeichnung nach EU-Richtlinie 2003/89/EG): 13 = enth. Gluten - 14 = enth. Krebstiere - 15 = enth. Ei - 16 = enth. Fisch - 17 = enth. Erdnüsse - 18 = enth. Soja (gen-tech-frei) - 19 = enth. Milch einschl. Laktose - 20 = enth. Schalenfrüchte - 21 = enth. Sellerie - 22 = enth. Senf - 23 = enth. Sesam - 24 = enth. Schwefeldioxid/Sulfite

Marktbedingte Änderungen vorbehalten. Zugelassene Stoffe nach der Zusatz-Zulassungsverordnung vom 29-01-1998:
1 = mit Farbstoff - 2 = mit Konservierungsstoff - 3 = mit Antioxidationsmittel - 4 = mit Geschmacksverstärker - 5 = mit Süßungsmittel - 7 = mit Phosphat

S = mit Schwein oder tierischem Fett
Z = zum Teil fein zerkleinert

sodexo ZEHNACKER GA tec