

## Speiseplan Mittagessen - 3 / 2018 (15.01 - 21.01.2018)

Tag	Menü 1	Menü 2	Vegetarisch
<b>Montag</b> 15.01.2018	Hühnerfrikassee, Vollkornreis, Erbsengemüse natur <sup>13, 19, 21</sup> KH:74, EW:41, FE:37, kcal:813	./.	Tofuragout, Vollkornreis, Erbsengemüse natur <sup>18, 19, 21</sup> KH:73, EW:38, FE:26, kcal:692
<b>Dienstag</b> 16.01.2018	Kartoffelgemüsegratin mit <b>Bio-Broccoli</b> und <b>Möhren</b> <sup>15, 19</sup> KH:27, EW:24, FE:22, kcal:396	./.	./.
<b>Mittwoch</b> 17.01.2018	Metzgerfrikadelle ( <b>RE Schwein</b> ), Kartoffelpüree, Spinat <sup>13, 21</sup> KH:30, EW:29, FE:27, kcal:478	Frikadelle aus Hähnchen, Kartoffelpüree, Spinat <sup>13, 21</sup> KH:28, EW:45, FE:27, kcal:544	Gemüseschnitzel, Kartoffelpüree, Spinat <sup>13, 21</sup> KH:59, EW:20, FE:31, kcal:569
<b>Donnerstag</b> 18.01.2018	Tortellini mit Tomatensoße, Salat <sup>13, 15, 19, 21</sup> KH:144, EW:30, FE:34, kcal:1009	./.	./.
<b>Freitag</b> 19.01.2018	Fischfilet, hausgemachte Remoulade, Salzkartoffeln (RE), Rohkostsalat <sup>13, 15, 16, 19, 22</sup> KH:58, EW:26, FE:42, kcal:630	./.	Rote Bete Puffer, Hausgemachte Remoulade, Kartoffeln, Rohkostsalat <sup>12, 15, 19, 22</sup> KH:44, EW:9, FE:26, kcal:371

Zusatzstoffe: 13 - Enthält Gluten, 19 - Enthält Milch / Laktose, 21 - Enthält Sellerie, 15 - Enthält Ei, 16 - Enthält Fisch, 22 - Enthält Senf, 18 - Enthält Soja, 12 - Mit einer Zuckerart und Süßungsmittel, **Änderungen Vorbehalten**

Nährwertangaben in Gramm(g): KH - Kohlenhydrate, EW - Eiweiß, FE – Fett

**\*\*\* Dessert im Wechsel: Obst, Pudding, Joghurt, Quarkspeisen, Teilchen\*\*\***



**Grün hinterlegte Produkte sind aus Biologischem Anbau DE-ÖKO-006**

**Blau hinterlegte Produkte sind Produkte der Regionalmarke Eifel**

