

## Speiseplan Mittagessen - 11 / 2020 (09.03 - 15.03.2020)

Tag	Menü 1	Menü 2	Vegetarisch
<b>Montag</b> 09.03.2020	Rindergulasch, <b>Bio-Reis</b> , Salat <sup>21,19</sup> KH:50, EW:31, FE:23, kcal:546	./.	Spätzle-Pilz-Pfanne, Salat <sup>13, 15, 19, 21</sup> KH:45, EW:14, FE:20, kcal:420
<b>Dienstag</b> 10.03.2020	Kartoffel-Bio-Broccli-Gratin <sup>19, 21</sup> KH:37, EW:17, FE:20, kcal:402	./.	
<b>Mittwoch</b> 11.03.2020	Fisch, Püree, Spinat <sup>13, 16, 19, 21</sup> KH:49, EW:26, FE:25, kcal:525	./.	Quinoa Frikadelle, Püree, Spinat <sup>13, 19, 21,18</sup> KH:63, EW:24, FE:16, kcal:499
<b>Donnerstag</b> 12.03.2020	Nudeln mit <b>Bio-Gemüsebolognese</b> , <sup>13,</sup> 19, 21, KH:80, EW:16, FE:14, kcal:514	./.	./.
<b>Freitag</b> 13.03.2020	Chicken-Nuggets, Sauce, Tomatenreis, Rohkostsalat <sup>21,19,13</sup> KH:71, EW:28, FE:19, kcal:573	./.	Gemüsenuggets, Sauce, Tomatenreis, Rohkostsalat <sup>13,18,19, 21</sup> KH:64, EW:16, FE:9, kcal:418

Zusatzstoffe: 13 - Enthält Gluten, 15 - Enthält Ei, 16 - Enthält Fisch, 19 - Enthält Milch / Laktose, 21 - Enthält Sellerie  
 Nährwertangaben in Gramm(g): KH - Kohlenhydrate, EW - Eiweiß, FE – Fett

\*\*\* Änderungen vorbehalten \*\*\*

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

**Grün hinterlegte Produkte sind aus biologischem Anbau DE-ÖKO-006**  
**Blau hinterlegte Produkte sind von der Regionalmarke Eifel**



**E I F E L**

