











# Speisekarte vom 18.07.2022 - 22.07.2022 Cook & Chill

29. KW

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Menü 1</b>	Backofengemüse mit Tomatenquark (g) Cous - Cous und Kräuterbeilage (a/a1/a2/a3/a4/f/h/h1/h2/h3/h4/h5/h6/h7/h8/k') Kräuter 	Steckrübencremesuppe mit Kartoffelwürfeln (i) mit Vollkornbrot (a/a1/a2/a3/a5/a7/k') und Kräutermischung 	Vegetarische Tortellini (3/a/a1/a7/c/f/g/i') mit Brokkoli-Soße (a/a1/a7/g) und Kräuterbeilage 	Vegetarischer Linsenbratling (a/a1/a2/a3/a4/c/f/i'/j/k') mit Kräuterquark (g) dazu Dampfkartoffeln 	Zweifarbige Möhren und Kohlrabi in Kräuter-Sahnerahm(a/a1/f/g) (f/g) mit Langkornreis 
	Erdbeerquark (g) BE 10 682 Kcal / 2871KJ / 16 Fett / 106 KH / 24 Eiweiß	Obst BE 6 603 Kcal / 2519KJ / 27 Fett / 61 KH / 26 Eiweiß	Vanillequark (g) BE 9 763 Kcal / 3209KJ / 26 Fett / 103 KH / 28 Eiweiß	Schokoladenpudding (g) BE 9 690 Kcal / 2890KJ / 18 Fett / 93 KH / 31 Eiweiß	Eisbergsalat (3) mit Joghurtdressing (1/3/5/g/l) BE 5 Kcal / KJ / 5 Fett / KH / 11 Eiweiß
<b>Menü 2</b>	Reispfanne mit Erbsen, Lauch, Karotten und Schweinefleischstreifen (i') dazu hausgemachtes Spinat-Basilikum-Pesto (2/3/c/g) 	Hausgemachte Soljanka mit Jagdwurststreifen, Paprika, Gewürzgurken und Tomaten (2/3/5/8/9/j/l) dazu ein Brötchen (a/a1/a3/a5/a7/k') 	Szegediner Gulasch vom Schwein mit Dampfkartoffeln, Saurer Sahne und Kräutern (g) 	Putengeschnetzeltes(a/a1/a2/a3/g) dazu Kohlrabi-Möhrengemüse und Langkornreis, 	Paniertes Rotbarschfilet (a/a1/a7/d) mit Backofengemüse, Dill Joghurt-Dip (g) und Petersilien-Kartoffeln 
	Erdbeerquark (g) BE 6 824 Kcal / 3463KJ / 49 Fett / 58 KH / 31 Eiweiß	Obst BE 5 620 Kcal / 2605J / 29 Fett / 72 KH / 36 Eiweiß	Vanillequark (g) BE 8 521Kcal / 2998KJ / 31 Fett / 79 KH / 34 Eiweiß	Schokoladenpudding (g) BE 8 786 Kcal / 3292KJ / 34 Fett / 83 KH / 36 Eiweiß	Eisbergsalat (3) mit Joghurtdressing (1/3/5/g/l) BE 9 551 Kcal / 2316KJ / 11 Fett / 72 KH / 37 Eiweiß

**Wir können nicht ausschließen, dass es zu Kreuzkontaminationen mit unten stehenden Stoffen/Lebensmitteln kommt:**

**Änderungen vorbehalten!**

1 mit Farbstoff, 2 konserviert, 3 mit Antioxidationsmittel, 5 geschwefelt, 8 mit Süßungsmittel, 9 mit Phosphat, a mit glutenhaltigem Getreide\*, a1 mit Weizen\*, a2 mit Roggen\*, a3 mit Gerste\*, a4 mit Hafer\*, a5 mit Dinkel\*, a7 mit Hybridstämme\*, c mit Eiern\*, d mit Fisch\*, f mit Sojabohnen\*, g mit Milch (einschl. Laktose)\*, i mit Sellerie\*, j mit Senf\*, k mit Sesam\*, l mit Schwefeldioxid und Sulfiten (' = Allergene können in Spuren enthalten sein)

\*Bio-Zutaten aus ökologisch-biologischem Anbau (DE-ÖKO-006)

\*und Erzeugnissen daraus