

49\_KW

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Süß-Saure Eier(2/3/c/g)dazu Kartoffeln und Dill-Senf- Soße(a/a1/a7/g)	Gemüsepfanne nach "Italienischer- Art" mit Aubergine,Zucchini,Paprika und Tomaten (a/a1/a2/a3) dazu BIO Naturreis	Vollkornnudeln(a/a1/a2) dazu Spinatsoße mit Sahne verfeinert und geriebener Käse	Butter - Reis an buntem Gemüseragout aus Zucchini,zweifarbigen Karotten,Kürbis und Tomatenwürfeln mit Kokosmilch und Curry verfeinert (a/g/i/j)	Im Ofen gebackene Käse-Spätzle (a1/a7/c'/g) mit Röstzwiebeln, (a/a1) und Kresse-Soße (a/a7/g)
	Weißkrautsalat mit Petersilie (3)	Obst	Erdbeer-Apfel-Quarkspeise (3/g)	Schokoladenpudding (3)	Vanillequark mit Honig verfeinert (g)
	BE 6 643 Kcal / 2691KJ / 28 Fett / 66 KH /28 Eiweiß	BE 11 592 Kcal / 2503KJ / 5 Fett / 117 KH /15 Eiweiß	BE 10 742 Kcal / 3121KJ / 21 Fett / 103 KH /30 Eiweiß	BE 6 557 Kcal / 2327KJ / 29 Fett / 62 KH /10 Eiweiß	BE 8 1138 Kcal / 4728KJ / 77 Fett / 79 KH /31 Eiweiß
Menü 2	Seelachsfilet aus dem Ofen(3/9/d)mit Ratatouille Gemüse das Kartoffeln mit Rosmarin gebacken	Soljanka mit Tomaten, Kartoffelwürfeln, Sellerie,Paprika und Jagdwurststreifen (2/3/8/f/i) dazu Saure Sahne, (g) und ein Brötchen (a/a1/a7/e'/f'/g'/h'/h1'/h2'/h3'/h4'/h5'/h6' /h7'/h8'/k')	Gebackene Hähnchenkeule mit zweifarbigen Karotten, (g) Kartoffeln und Bratensoße 8/a/a1/a7	Im Ofen gebackene Fleischbällchen(a/a1/a7c/g/j)mit grünen Bohnen,Hausgemachtem Kartoffelpüree und Bratensoße (8/a/a1/a7)	Bunte Bauernpfanne mit Kartoffeln, Möhren, grünen Bohnen, Kidneybohnen und Kasselerwürfeln dazu hausgemachter Kräuterquark (g)
	Weißkrautsalat mit Petersilie (3)	Obst	Erdbeer-Apfel-Quarkspeise (3/g)	Schokoladenpudding (3)	Vanillequark mit Honig verfeinert (g)
	BE 5 368 Kcal / 1542KJ / 8 Fett / 48 KH /21 Eiweiß	BE 6 391 Kcal / 1642KJ / 8 Fett / 58 KH /16 Eiweiß	BE 6 629 Kcal / 2628KJ / 26 Fett / 61 KH /35 Eiweiß	BE 7 763 Kcal / 3181KJ / 42 Fett / 65 KH /29 Eiweiß	BE 3 204 Kcal / 862KJ / 2 Fett / 21 KH /24 Eiweiß

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

Änderungen vorbehalten!

2 konserviert, 3 mit Antioxidationsmittel, 5 geschwefelt, 8 mit Süßungsmittel, a mit glutenhaltigem Getreide\*, a1 mit Weizen\*, a7 mit Hybridstämme\*, c mit Eiern\*, d mit Fisch\*, e mit Erdnüssen\*, f mit Sojabohnen\*, g mit Milch (einschl. Laktose)\*, h mit Schalenfrüchten, h1 mit Mandeln, h2 mit Haselnüssen, h3 mit Walnüssen, h4 mit Cashewnüssen, h5 mit Pekanüssen, h6 mit Paranüssen, h7 mit Pistazien, h8 Macadamianüsse/Queenslandnüsse, 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

# Speisekarte vom 12.12.2022 - 16.12.2022 GV - C & C

50. KW

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Menü 1</b>	Milchreis (g) mit Zimt- Zucker und heißen Kirschen	Gedämpfte Blumenkohlröschen mit Schnittlauchsoße (g/l') dazu Kartoffeln	Vegetarisches Chilli mit Soja,Mais,Kidneybohnen,Tomaten und Paprika, dazu ein Vollkornbrötchen (a/a1/a2/a3/a4/a7/f'/g'/k)	Spinat-Dinkel-Knusperplätzchen (a/a1/c/g/i) dazu Nudelsalat in hausgemachtem Spinat-Öl und Tomaten mit gerösteten Sonnenblumenkernen (2/a/a7/c/g) und Joghurt-Schnittlauch-Dip (g)	Dampfkartoffeln mit Kräuterquark (g) und Kräuterbeilage
	Gurkensalat (3/5/l)	Obst	Pfirsichjoghurt (3/g)	Vanillepudding (3/g)	Heidelbeerjoghurt 3/g
	BE 13	BE 6	BE 8	BE 6	BE 4
	748 Kcal / 3161KJ / 9 Fett / 141 KH /23 Eiweiß	381 Kcal / 1597KJ / 6 Fett / 65 KH /12 Eiweiß	490 Kcal / 2059KJ / 8 Fett / 75 KH /23 Eiweiß	656 Kcal / 2752KJ / 24 Fett / 66 KH /40 Eiweiß	278 Kcal / 1173KJ / 1 Fett / 40 KH /24 Eiweiß
<b>Menü 2</b>	Dillhappen vom Matjes (2/8/c/d/g/j) mit Salzkartoffeln und gehackten Kräutern	Wintereintopf mit Kürbis, Kartoffeln, Porree und Karotte und Knacker dazu Vollkornbrot a/a1/a2/a3/k	Vollkornnudeln (a/a7) mit Tomaten-Speck-Soße(g), (i) dazu geriebener Käse (g)	Bunte Gemüsepfanne mit Chinakohl,Zucchini,Kaiserschoten und Paprika, (a'/f'/k/l') dazu gebackenes Hähnchenbrustfilet, Curry-Dip(g) und Langkornreis	Paniertes Seelachsfilet (a/a1/a7/d/g) dazu Kaisergemüse in Rahm(g) und Kräuter Bulgur (a/a7)
	Gurkensalat (3/5/l)	Obst	Pfirsichjoghurt (3/g)	Vanillepudding (3/g)	Heidelbeerjoghurt 3/g
	BE 4	BE 4	BE 9	BE 11	BE 8
	479 Kcal / 1989KJ / 32 Fett / 35 KH /12 Eiweiß	229 Kcal / 952KJ / 3 Fett / 40 KH /8 Eiweiß	690 Kcal / 2898KJ / 20 Fett / 96 KH /26 Eiweiß	936 Kcal / 3941KJ / 25 Fett / 123 KH /49 Eiweiß	794 Kcal / 3326KJ / 24 Fett / 94 KH /40 Eiweiß

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

**Änderungen vorbehalten!**

2 konserviert, 3 mit Antioxidationsmittel, 5 geschwefelt, a mit glutenhaltigem Getreide\*, a1 mit Weizen\*, a2 mit Roggen\*, a3 mit Gerste\*, a4 mit Hafer\*, a7 mit Hybridstämme\*, c mit Eiern\*, d mit Fisch\*, f mit Sojabohnen\*, g mit Milch (einschl. Laktose)\*, h mit Schalenfrüchten, h1 mit Mandeln, h2 mit Haselnüssen, h3 mit Walnüssen, h4 mit Cashewnüssen, h5 mit Pekannüssen, h6 mit Paranüssen, h7 mit Pistazien, h8 Macadamianüsse/Queenslandnüsse, i mit Sellerie\*, k mit Sesam\*, l mit Schwefeldioxid und Sulfiten  
( ' = Allergene können in Spuren enthalten sein)

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

\*und Erzeugnisse daraus

# Speisekarte vom 19.12.2022 - 23.12.2022 GV - C & C

Wir wünschen fröhliche Weihnachten & einen guten Start ins neue Jahr!



51. KW

	Weihnachts Menü Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Menü 1</b>	Vegetarischer Bratling mit weihnachtlichem Apfel-Rotkraut, Kräuter-Drillings-Kartoffeln und Orangen-Soße 	Vollkornnudeln (a/a1/a7/c/f) mit Tomatensoße nach "Neapolitanischer-Art" mit Knoblauch und Olivenöl, dazu geriebener Käse(g) 	Gebackene Kartoffeln mit Rosmarin, Ratatouille-Gemüse und Kräuter-Joghurt-Dip (3/5/g/l) 	Gebackene Falafel-Bällchen (a/a1/a7) auf geschmortem Ofengemüse, (3) mit Langkornreis Joghurt-Minze-Dip und Kräuterbeilage (3/g) 	Vollkornnudeln (a/a1/a7/c/f) mit vegetarischer "Bolognese", (i) geriebenem Käse (g) und Kräuterbeilage 
	Apfelkompott mit Zimt und Vanille	Obst	Karottensalat mit Apfelwürfeln (3)	Karamellpudding (3)	Heidelbeerjoghurt (g)
	BE 9 956 Kcal/2902KJ/18 Fett/182 KH/56 Eiweiß	BE 9 639 Kcal / 2687KJ / 15 Fett / 96 KH /23 Eiweiß	BE 5 362 Kcal / 1514KJ / 10 Fett / 51 KH /11 Eiweiß	BE 11 789 Kcal / 3315KJ / 25 Fett / 117 KH /21 Eiweiß	BE 5 361 Kcal / 1512KJ / 12 Fett / 47 KH /13 Eiweiß
<b>Menü 2</b>	Gebackene Entenkeule mit weihnachtlichem Apfel-Rotkraut, Serviettenknödeln(a,a1,a2,a3) und Orangen-Soße(a,a1,a2) 	Kartoffelsuppe mit und buntem Gemüse, (i) Bockwurst 2/3/9 und Vollkornbrot (a/a2/a3/a4/k) 	Paniertes Seelachsfilet ((a/a1/a2/a3/3/d)) mit gewürfelter Zucchini in Tomatensoße und Kräuter-Bulgur (a/a7) 	Schweinekammbraten mit Rosenkohl, Kräuterkartoffeln und Bratensoße (2/3/8/f/i/j) 	Gebackenes Hähnchenbrustfilet mit Brokkoli dazu Kartoffeln und Kräutersoße (a/a1/f'/g) 
	Apfelkompott mit Zimt und Vanille	Obst	Karottensalat mit Apfelwürfeln (3)	Karamellpudding (3)	Heidelbeerjoghurt (g)
	BE 6 948 Kcal / 3958KJ / 40 Fett / 64 KH /79 Eiweiß	BE 2 47 Kcal / 196KJ / 2 Fett / 7 KH /2 Eiweiß	BE 8 565 Kcal / 2387KJ / 7 Fett / 88 KH /32 Eiweiß	BE 7 1213 Kcal / 5083KJ / 86 Fett / 70 KH /38 Eiweiß	BE 10 762 Kcal / 3193KJ / 20 Fett / 98 KH /45 Eiweiß

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

Änderungen vorbehalten!

2 konserviert, 3 mit Antioxidationsmittel, 5 geschwefelt, a mit glutenhaltigem Getreide\*, a1 mit Weizen\*, a2 mit Roggen\*, a3 mit Gerste\*, a4 mit Hafer\*, a7 mit Hybridstämme\*, c mit Eiern\*, d mit Fisch\*, f mit Sojabohnen\*, g mit Milch (einschl. Laktose)\*, i mit Sellerie\*, k mit Sesam\*, l mit Schwefeldioxid und Sulfiten

(\* = Allergene können in Spuren enthalten sein)

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

\*und Erzeugnisse daraus