



DE-ÖKO-070

Mittwoch 01.11.2017 FERIEN	I	<h1>Ferien</h1>
Donnerstag 02.11.2017 FERIEN	II	
Freitag 03.11.2017 FERIEN	I	
	II	
	I	
	II	

Montag 06.11.2017	I	paniertes Seelachsfilet^{17,18} an Rosmarinkartoffen und Kräutersoße¹⁵ / Obst <i>Fisch</i>	352 kcal	23 g	Eiweiß	12 g	Fett	36 g	Kohlenhydr.
	II	Chili sin Carne²² mit Bio-Soja²⁰, Bio-Mais, Bio-Bohnen²² und Bio-Paprika (mit Brot¹⁵) / Obst <i>vegetarisch</i>	253 kcal	5 g	Eiweiß	2 g	Fett	16 g	Kohlenhydr.
Dienstag 07.11.2017	I	Hähnchenkeule an Kartoffelecken, Currysoße^{15,21} und frischem Salat / Blattsalat <i>Geflügel</i>	207 kcal	13 g	Eiweiß	8 g	Fett	22 g	Kohlenhydr.
	II	Eierreis¹⁷ mit Bio-Karotten, Frühlingzwiebeln, Bio-Paprika, Bio-Erbesen²² und Mais / Blattsalat <i>vegetarisch</i>	230 kcal	8 g	Eiweiß	6 g	Fett	36 g	Kohlenhydr.
Mittwoch 08.11.2017	I	Bio-Milchreis²¹ mit Zimt und Zucker / Apfelmus <i>vegetarisch / süß</i>	402 kcal	10 g	Eiweiß	6 g	Fett	75 g	Kohlenhydr.
	II	Bio-Spaghetti¹⁵ an Spinatrahm²¹ / Obst <i>vegetarisch</i>	298 kcal	12 g	Eiweiß	11 g	Fett	38 g	Kohlenhydr.
Donnerstag 09.11.2017	II	Bio-Tomatensoße an Bio-Spirelli¹⁵ und Reibekäse²¹ / Rohkostsalat <i>vegetarisch</i>	301 kcal	10 g	Eiweiß	5 g	Fett	34 g	Kohlenhydr.
	III	Geflügelboulette^{15,17} mit Bio-Buttererbensen^{21,22}, Zwiebel-Senfsoße^{15,21,24} und Bio-Kartoffeln / Rohkostsalat <i>Geflügel</i>	249 kcal	12 g	Eiweiß	9 g	Fett	27 g	Kohlenhydr.
Freitag 10.11.2017	I	Bio-Brokkolicremesuppe²¹, Brot¹⁵ / Vollkornbrot¹⁵ / Zitronenjoghurt²¹ <i>vegetarisch</i>	207 kcal	5 g	Eiweiß	14 g	Fett	15 g	Kohlenhydr.
	II	Vollkornnudelpfanne¹⁵ mit Paprikasoße^{15,21} und frischem Bio-Gemüse (Paprika, Karotten, Erbsen²², Mais) / Zitronenjoghurt²¹ <i>vegetarisch</i>	241 kcal	12 g	Eiweiß	4 g	Fett	41 g	Kohlenhydr.

Montag 13.11.2017	I	Fischstäbchen^{15,17,18} an Bio-Kartoffelpüree²¹ und Gurkensalat <i>Fisch</i>	258 kcal	15 g	Eiweiß	8 g	Fett	32 g	Kohlenhydr.
	II	Bio-Penne¹⁵ an Basilikum-Knoblauch-Pesto mit Reibekäse²¹ und Gurkensalat <i>vegetarisch</i>	382 kcal	14 g	Eiweiß	22 g	Fett	67 g	Kohlenhydr.
Dienstag 14.11.2017	I	Blumenkohl-Käse-Medaillon^{15,21} mit Bio-Karotten in Rahmsoße²¹ an Bio-Kartoffeln / Joghurtspeise²¹ <i>vegetarisch</i>	372 kcal	12 g	Eiweiß	21 g	Fett	33 g	Kohlenhydr.
	II	Eierragout^{17,21} an Bio-Kartoffeln / Joghurtspeise²¹ <i>vegetarisch</i>	313 kcal	10 g	Eiweiß	8 g	Fett	22 g	Kohlenhydr.
Mittwoch 15.11.2017	II	Lasagne^{15,17,21} mit Bio-Tomaten, Bio-Paprika und Bio-Mais / Obst <i>vegetarisch</i>	270 kcal	12 g	Eiweiß	16 g	Fett	21 g	Kohlenhydr.
	III	Hähnchenmedaillon an Geflügelsoße^{15,21}, Bio-Erbesen²² und Bio-Reis / Obst <i>Geflügel</i>	322 kcal	12 g	Eiweiß	9 g	Fett	40 g	Kohlenhydr.
Donnerstag 16.11.2017	I	Gemüsemedaillon^{15,22,23} an Bio-Mischgemüse (Karotten, Erbsen²²), Karottensoße und Bio-Kartoffeln / Blattsalat <i>vegetarisch</i>	295 kcal	16 g	Eiweiß	17 g	Fett	26 g	Kohlenhydr.
	II	Pizza^{15,17,21} mit frischen Tomaten, Paprika und Pizzakäse²¹, Blattsalat <i>vegetarisch</i>	516 kcal	16 g	Eiweiß	10 g	Fett	51 g	Kohlenhydr.
Freitag 17.11.2017	I	asia-Suppe mit Bio-Hähnchenfleisch, Reismudeln und Gemüse (Sellerie²³, Karotten, Paprika, Ingwer, Lauchzwiebeln und Erbsen²²), Brot¹⁵ / Vollkornbrot¹⁵ / Quarkspeise²¹ <i>Geflügel</i>	240 kcal	15 g	Eiweiß	12 g	Fett	36 g	Kohlenhydr.
	II	Bio-Gemüse Eintopf (Karotten, Sellerie²³, Porree, Erbsen²², Kohlrabi) mit Bio-Muschelnudeln¹⁵, Brot¹⁵ / Vollkornbrot¹⁵ / Quarkspeise²¹ <i>vegetarisch</i>	201 kcal	12 g	Eiweiß	9 g	Fett	18 g	Kohlenhydr.

wie gewohnt steht Ihnen weiterhin die Salatbar zur Verfügung

Änderungen vorbehalten

Zusatzstoffe / Allergene:

1) mit Konservierungsstoff 2) mit Farbstoff 3) mit Antioxidationsmittel 4) mit Süßstoff Saccharin 5) mit Süßstoff Cyclamat 6) mit Süßstoff Aspartam, enth. Phenylalaninquelle 7) mit Süßstoff Acesulfam 8) mit Phosphat 9) geschwefelt 10) chininhaltig 11) coffeinhaltig 12) mit Geschmacksverstärker 13) geschwärzt 14) gewachst 15) Gluten 16) Krebstiere 17) Eier / Eierzeugnisse 18) Fisch / Fischerzeugnisse 19) Nuss / Erdnuss 20) Soja 21) Milch 22) Hülsenfrüchte 23) Sellerie 24) Senf 25) Sesam



DE-ÖKO-070

Montag 20.11.2017	I	Ei¹⁷ an Senfsoße^{15,21,24} und Bio-Kartoffeln / Obst <i>vegetarisch</i>	229 kcal	11 g	Eiweiß	9 g	Fett	25 g	Kohlenhydr.
	II	Reispfanne mit Seelachs¹⁸ und Bio-Gemüse²¹ (Mais, Erbsen²², Paprika und Karotten) / Obst <i>Fisch</i>	260 kcal	15 g	Eiweiß	8 g	Fett	31 g	Kohlenhydr.
Dienstag 21.11.2017	I	Hähnchengeschnetzeltes^{15,21} mit Bio-Hähnchen und frischen Pilzen in Rahmsoße²¹ an Wildreis / Obst <i>Geflügel</i>	322 kcal	12 g	Eiweiß	9 g	Fett	40 g	Kohlenhydr.
	II	Soja-Streifen²⁰ mit frischen Pilzen in Rahmsoße²¹ an Bio-Maccaroni¹⁵ / Obst <i>vegetarisch</i>	354 kcal	39 g	Eiweiß	13 g	Fett	52 g	Kohlenhydr.
Mittwoch 22.11.2017	I	Eierkuchen^{15,17,21} mit Apfelmus <i>vegetarisch / süß</i>	474 kcal	19 g	Eiweiß	20 g	Fett	52 g	Kohlenhydr.
	II	hausgemachte gefüllte Zucchini mit Bio-Tomaten, Bio-Paprika und Käse²¹ an Tomaten-Paprika-Soße²¹ und Rosmarinkartoffeln / Joghurt²¹ <i>vegetarisch</i>	189 kcal	9 g	Eiweiß	5 g	Fett	26 g	Kohlenhydr.
Donnerstag 23.11.2017	II	Bulgur¹⁵ mit frischen Tomaten und Joghurtsoße²¹ "Cacik" / Obstsalat <i>vegetarisch</i>	488 kcal	8 g	Eiweiß	2 g	Fett	103 g	Kohlenhydr.
	III	Bulgur¹⁵ mit Geflügel, frischen Bio-Tomaten und Joghurtsoße²¹ "Cacik" / Obst <i>Geflügel</i>	496 kcal	14 g	Eiweiß	2 g	Fett	107 g	Kohlenhydr.
Freitag 24.11.2017	I	türkische Linsensuppe²², Brot¹⁵ / Vollkornbrot¹⁵, Quarkspeise²¹ <i>vegetarisch</i>	155 kcal	10 g	Eiweiß	6 g	Fett	16 g	Kohlenhydr.
	II	Bio-Möhreneintopf (Sellerie²³, Porree, Erbsen²², Bohnen²², Schoten²²) mit Bio-Kartoffeln, Brot¹⁵ / Vollkornbrot¹⁵ / Quarkspeise²¹ <i>vegetarisch</i>	130 kcal	3 g	Eiweiß	5 g	Fett	18 g	Kohlenhydr.

Montag 27.11.2017	I	Thunfisch¹⁸ in Tomatensoße an Bio-Penne¹⁵ / Obst <i>Fisch</i>	438 kcal	23 g	Eiweiß	7 g	Fett	69 g	Kohlenhydr.
	II	Bio-Penne¹⁵ mit Frischkäse-Kräuter-Soße^{21,23} / Obst <i>vegetarisch</i>	573 kcal	27 g	Eiweiß	9 g	Fett	67 g	Kohlenhydr.
Dienstag 28.11.2017	I	Spätzlepfanne^{15,17,21} mit frischen Champignons und Käse²¹ an Rahmsoße²¹ / Möhren-Salat <i>vegetarisch</i>	446 kcal	23 g	Eiweiß	15 g	Fett	55 g	Kohlenhydr.
	II	Veggischnitzel^{15,17,20} mit Leipziger Allerlei²¹ (Bio-Möhren, Bio-Erbsen²², Spargel) und Bio-Kartoffeln / Möhren-Salat <i>vegetarisch</i>	234 kcal	6 g	Eiweiß	9 g	Fett	32 g	Kohlenhydr.
Mittwoch 29.11.2017	II	"Pfeffernudeln"¹⁵ (Schmetterlingsnudeln) mit frischen Tomaten, Knoblauch und Blattspinat, Vanillequark²¹ <i>vegetarisch</i>	377 kcal	17 g	Eiweiß	8 g	Fett	47 g	Kohlenhydr.
	III	Balkanröllchen "Cevapcici" mit Gemüsereis (Bio-Reis, Bio-Mais, Bio-Erbsen²², Kidneybohnen²²) und Joghurtdressing²¹/Vanillequark²¹ <i>Geflügel</i>	394 kcal	30 g	Eiweiß	11 g	Fett	43 g	Kohlenhydr.
Donnerstag 30.11.2017	I	Bio-Kartoffeln an Kräuterquark²¹ / gemischter Salat <i>vegetarisch</i>	249 kcal	25 g	Eiweiß	1 g	Fett	34 g	Kohlenhydr.
	II	Kartoffel-Karotten-Gratin mit Käse²¹ überbacken an Gemüseboulette^{22,23} und Käse-Milchsoße²¹ / gemischter Salat <i>vegetarisch</i>	315 kcal	21 g	Eiweiß	17 g	Fett	18 g	Kohlenhydr.

wie gewohnt steht Ihnen weiterhin die Salatbar zur Verfügung

Änderungen vorbehalten

Zusatzstoffe / Allergene:

1) mit Konservierungsstoff 2) mit Farbstoff 3) mit Antioxidationsmittel 4) mit Süßstoff Saccharin 5) mit Süßstoff Cyclamat 6) mit Süßstoff Aspartam, enth. Phenylalaninquelle 7) mit Süßstoff Acesulfam 8) mit Phosphat 9) geschwefelt 10) chininhaltig 11) coffeinhaltig 12) mit Geschmacksverstärker 13) geschwärzt 14) gewachst 15) Gluten 16) Krebstiere 17) Eier / Eierzeugnisse 18) Fisch / Fischerzeugnisse 19) Nuss / Erdnuss 20) Soja 21) Milch 22) Hülsenfrüchte 23) Sellerie 24) Senf 25) Sesam