



Ihr Speiseplan für die Woche 48 vom 27.11.2023 bis zum 03.12.2023.

Sie wollen Ihren individuellen Speiseplan auf Ihrer Homepage einbinden? Verwenden Sie dazu einfach [diesen Link](#).

Montag DGE-zertifiziert
3 MINI-
KARTOFFEL-RÖSTI**
Ratatouille
(mit Tomaten, Zucchini
und Paprika)
Dip mit saurer Sahne

Dessert: Birne (DGE)

Dienstag 3 CEVAPCICI*
(Geflügel-Hackröllchen)
Vollkorn-Quinoa
mit Paprika, Zaziki
gemischter Blattsalat
mit ital. Dressing

Dessert: Doppelkeks

Mittwoch PIZZASCHNITTE
MARGHERITA**
mit Tomaten
und Käse überbacken
Gurkensalat in
Joghurtdressing

Dessert: Clementine (DGE)

Donnerstag SPIRELLI
TRICOLORE**
Tomaten-
Rucola-Sauce
Möhren-Kraut-Salat

Dessert: Pflaume

Freitag DGE-zertifiziert
SEELACHS-
STÜCKE*
in Dillsauce
Salzkartoffeln
Gurkensalat in
Essig-Öl-Dressing

Dessert: Schweineohr

-
- * = Gerichte ohne Schweinefleisch
 - ** = vegetarische Gerichte

Montag: DGE-zertifiziert 3 MINI- KARTOFFEL-RÖSTI Ratatouille (mit Tomaten, Zucchini und Paprika) Dip mit saurer Sahne****Enthaltene Zusatzstoffe:****Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:**

Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose): Ja

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	2042,61 kJ
Energie (Kilokalorien):	488,56 kcal
Fett:	24,86 g
davon gesättigte Fettsäuren:	11,10 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	48,83 g
davon Zucker:	10,54 g
Eiweiß (Protein):	14,83 g
Gesamt-Kochsalz:	2,72 g

Enthaltene Zusatzstoffe:

mit Antioxidationsmittel:

Ascorbinsäure

Dienstag: 3 CEVAPCICI* (Geflügel-Hackröllchen) Vollkorn-Quinoa mit Paprika, Zaziki gemischter Blattsalat mit ital. Dressing**Enthaltene Zusatzstoffe:****Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:**

Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose): Ja

Senf und Senferzeugnisse: Ja

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	1560,14 kJ
Energie (Kilokalorien):	372,35 kcal
Fett:	21,18 g
davon gesättigte Fettsäuren:	5,25 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	19,63 g
davon Zucker:	11,46 g
Eiweiß (Protein):	23,36 g
Gesamt-Kochsalz:	3,37 g

Enthaltene Zusatzstoffe:

Mittwoch: PIZZASCHNITTE MARGHERITA mit Tomaten und Käse überbacken Gurkensalat in Joghurtdressing**

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Glutenhaltiges Getreide und daraus hergest. Erzeug:	Ja
enthält Weizen:	Ja
Eier und Eierzeugnisse:	Ja
Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose):	Ja
Senf und Senferzeugnisse:	Ja

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	2428,41 kJ
Energie (Kilokalorien):	577,95 kcal
Fett:	29,37 g
davon gesättigte Fettsäuren:	12,48 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	55,17 g
davon Zucker:	7,93 g
Eiweiß (Protein):	20,69 g
Gesamt-Kochsalz:	4,18 g

Enthaltene Zusatzstoffe:

mit Süßungsmitteln:
 Saccharin
 mit Farbstoffen:
 Beta-Carotin
 mit Antioxidationsmittel:
 Calcium-Dinatrium-EDTA

Donnerstag: SPIRELLI TRICOLORE Tomaten- Rucola-Sauce Möhren-Kraut-Salat****Enthaltene Zusatzstoffe:****Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:**

Glutenhaltiges Getreide und daraus hergest. Erzeug:	Ja
enthält Weizen:	Ja
Eier und Eierzeugnisse:	Ja
Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose):	Ja
Senf und Senferzeugnisse:	Ja

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	2277,40 kJ
Energie (Kilokalorien):	540,06 kcal
Fett:	15,42 g
davon gesättigte Fettsäuren:	3,53 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	82,76 g
davon Zucker:	14,99 g
Eiweiß (Protein):	13,41 g
Gesamt-Kochsalz:	3,64 g

Enthaltene Zusatzstoffe:

mit Süßungsmitteln:
 Saccharin
 mit Farbstoffen:
 Beta-Carotin
 mit Antioxidationsmittel:
 Calcium-Dinatrium-EDTA

Freitag: DGE-zertifiziert SEELACHS- STÜCKE* in Dillsauce Salzkartoffeln Gurkensalat in Essig-Öl-Dressing**Enthaltene Zusatzstoffe:****Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:**

Fisch und Fischerzeugnisse:	Ja
Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose):	Ja
Senf und Senferzeugnisse:	Ja

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	1568,46 kJ
Energie (Kilokalorien):	370,06 kcal
Fett:	8,86 g
davon gesättigte Fettsäuren:	4,08 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	37,34 g
davon Zucker:	10,53 g
Eiweiß (Protein):	33,02 g
Gesamt-Kochsalz:	4,34 g

Enthaltene Zusatzstoffe: