

**OGS Krähenbüschken**

**Speiseplan KW 40**

**Speiseplan KW6 66**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Wochentag** | **Hauptmenü** | **Vegetarisches Menü** | **Nachtisch** |
| **Montag** |   | **Pfannkuchen natur**mit feinem Apfelmus.100g enthalten: kJ 590 kcal 141 ZIA 2, 5, 10, 11a, 13, 17 | Obst |
| **Dienstag** | Spaghetti Bolognesemit Rinderhackfleischsauce, dazu Krautsalat100g enthalten: kJ 568 kcal 136 ZIA 2, 11a, 2 | Planted Chicken (auf Erbsenbasis)nach spanischer Art in Paprika-Tomatensauce, dazu Vollkornspirelli und Krautsalat100g enthalten: kJ 342 kcal 82 ZIA 2, 11a | Obst |
| **Mittwoch** |  **Hausgemachter Putenhackbraten**in dunkler Sauce, dazu Brokkoli und Kartoffeln100g enthalten: kJ 250 kcal 60 ZIA 2, 11a, 13 |  Falafelbällchendazu Brokkoli und Kartoffeln100g enthalten: kJ 410 kcal 98 ZIA 1, 4, 10, 11, 11a, 17, 19 | Stracciatella-Quark |
| **Donnerstag** |  | **Rührei**mit Rahmspinat und Kartoffelpüree.100g enthalten: kJ 434 kcal 104 ZIA 2, 4, 5, 11a, 13, 17 | Vanillepudding |
| **Freitag** | **Fischfrikadelle**auf tomatisiertem Zucchinigemüse und Kartoffelrösti100g enthalten: kJ 527 kcal 126 ZIA 1, 2, 4, 10, 11a, 14, 17, 19, 20 | **Vegetarischer Nudelcevapcici mit Gemüse**in Papika-Joghurt-Sauce, dazu Zucchini tomatsiert und Kartoffelrösti100g enthalten: kJ 425 kcal 102 ZIA 2, 11a, 13, 17, 19, 20 | Obst |

Die Angaben über kcal/kJ sind Durchschnittswerte, die sich auf 100 g des Menüs beziehen. Alle Menüs sind mit jodiertem Speisesalz hergestellt. Alle Komponenten der BIO-Linie werden aus Zutaten mit BIO-Qualität gemäß EG-Öko-Verordnung gekocht. Unsere Saucen werden mit Weizenmehl und Kartoffelstärke gebunden.

**ZIA= Zusatzstoffe, Informationen und Allergene. Mit folg. zugelassenen Zusatzstoffen und Informationen: 1=Farbstoff; 2=Säuerungsmittel; 3=Konservierungsmittel; 4=Verdickungsmittel; 5=Antioxidationsmittel; 6=aus Fleischteilen zusammengefügt; 7=Nitritpökelsalz; 8= Sauce Hollandaise mit pflanzl. Fett; 9=Süßungsmittel; 10= Phosphat Mit folg. Allergenen: 11a = Weizen; 11b = Gerste; 11c = Hafer; 11d = Dinkel; 12=Krebstiere; 13= Ei; 14=Fisch; 15=Erdnüsse; 16=Soja; 17=Milch; 18a = Mandeln; 18b = Haselnüsse; 19=Sellerie; 20=Senf; 21=Sesamsamen; 22=Schwefel; 23=Lupinen; 24=Weichtiere Spuren von Allergenen, die nicht als Zutat gekennzeichnet sind, können vorhanden sein.**