Mittagsservice

Menüplan September - KiGa, ILB, BuMi, HAB

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	2-sep.	**3-sep.**	**4-sep.**	**5-sep.**	**6-sep.**
Vorspeise			Gemischter Salat 14	Kalte Karottencreme -	Gazpacho 2,14
Menü	Schulfrei	Schulfrei	Mageres Schweinefleisch mit Tomatensauce und Reis -	Brathähnchen dazu Ofenkartoffeln -	Panierter Hai mit Salat 2,4.5,14
Nachspeise			Obst der Saison -	Obst der Saison -	Joghurt 7
	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib
			819 34,9 8,6 101 16 20,4 1,1 10,8	454 21,7 4,7 34,5 18,2 29,3 1 6,7	539 25,5 5,5 38,2 9,5 38,5 1,3 3,6
	9-sep.	**10-sep.**	**11-sep.**	**12-sep.**	**13-sep.**
Vorspeise	Kalte Tomaten-Basilikum-Cremesuppe	Gurken und Maissalat 14	Lumaconi (Schnecken-Nudeln) mit Tomatensauce 2,4,9,13,15	Caprese-Salat (Tomate, Mozzarella und Basilikum) 7,14	Frühlingsrollen 2, 13, 15
Menü	Kasseler dazu Kartoffelbrei und Sauerkraut 7, 9, 13,15	Fleisch-Cannelloni mit Bechamelsauce 2,4,7,13,15	Panierter Seehecht dazu Salat 2, 4, 5,14	Kichererbsen sautiert mit Kalbfleisch 15	Gegrilltes Hähnchen dazu Salat 14
Nachspeise	Obst der Saison -	Obst der Saison -	Obst der Saison -	Obst der Saison -	Joghurt 7
	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib
		634 29,6 9,25 68 18,9 24 2,5 8,3	549 17 5,53 68,3 18,5 31,1 1,5 8,33	588 24,8 6,8 85,2 17 36,2 1,2 16,3	584 28,8 9,2 37,4 14,9 47 2 7,1
	16-sep.	**17-sep.**	**18-sep.**	**19-sep.**	**20-sep.**
Vorspeise	Sautierte Erbsen 15	Lauchcreme-Suppe -	Gazpacho 2,14	Gedämpfte grüne Bohnen 15	Zucchinicreme Suppe -
Menü	Bratwurst dazu Kartoffeln 7,9,13,15	Arroz a la cubana 4	Lendenbraten mit Kartoffelpüree 7	Hackbraten rote Paprika-Reis-Sauce 2, 4, 7,9	Panierte Tintenfischringe mit Salat 2,4,7,8,14
Nachspeise	Obst der Saison -	Obst der Saison -	Joghurt 7	Obst der Saison -	Obst der Saison -
	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib
	646 18,9 4,6 73,4 12,8 47,3 1,9 20,1	702 30,6 5,4 89,1 12,7 16,4 1,5 6,9	497 25,2 6,8 31,9 8,8 34,4 1,5 3,2	842 60 24,2 47,1 21,5 28,5 2,7 9,3	565 37,6 5,6 32,5 13,4 22,5 0,8 6
	23-sep.	**24-sep.**	**25-sep.**	**26-sep.**	**27-sep.**
Vorspeise	Gazpacho 2,14	Gemischter Salat 14	Sautierter Brokkoli -	Salat mit Mais und Gurke -	Weißer Bohnensalat 14,15
Menü	Panierter Fisch dazu Salat 2,3,5,7,8,9,13,14,15	Pasta Bolognese 2,4,913,15	Hühnerfrikasse mit Gemüse und Reis 2,7,15	Kalbfleischragout dazu gebackene Kartoffelstücke -	Cous cous mit Puten-Curry 1, 2, 7, 9,10, 13,14,15
Nachspeise	Joghurt 7	Obst der Saison -	Obst der Saison -	Obst der Saison -	Obst der Saison -
	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib
	580 34,9 7,2 38,8 9,1 26,3 2,6 3,6	711 38 11,1 61,9 22,3 27,2 1,5 8,9	645 24,8 6,3 64,4 19,4 38,2 1 10,7	631 39,1 9,3 35,2 18,1 32,1 1,3 7	732 17,7 4,5 100 16,9 40 0,5 19
	30-sep.	**1-oct.**	**2-oct.**	**3-oct.**	**4-oct.**
Vorspeise	Karottencreme-Suppe -				
Menü	San Jacobo: Schinken und geschmolzener Käse mit 1,2,3,4,5,7,8,9,13,14,15				
Nachspeise	Obst der Saison -				
	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib
	732 54,9 12,3 34,7 18,4 24,2 3 5,3				

Bitte beachten Sie, dass das Brot, das als Beilage in unserem Schulessen serviert wird, Gluten enthält und Spuren von Senf und Soja enthalten kann.
Im Falle einer Nahrungsmittelunverträglichkeit konsultieren Sie bitte die verschiedenen Alternativen für Allergene und Unverträglichkeiten in den spezifischen Menüs. Unsere Küche bietet verschiedene Alternativen für jegliche Unverträglichkeiten.
Kcal: Brennwert; Gra: Gesamtfett; Acg: gesättigte Fettsäure; Hdc: Kohlenhydrate; Azu: Zucker; Pro: Eiweiß; Sal: Salz; Fib: Ballasroff
Nutritionale Bewertung von Laura Isabel Arranz, Ernährungsberater von Gana Nutrición.

Zuordnung der Kennziffern zu den Allergenen

TYP	*COD*	*TYP*	*COD*	*TYP*	*COD*	*TYP*	*COD*	*TYP*	*COD*
Sellerie	1	Eier	4	Milch	7	Schalenfrüchte	10	Soja	13
Glutenhaltiges Getreide	2	Fisch	5	Weichtiere	8	Erdnüsse	11	Sulfit	14
Krustentiere	3	Lupinen	6	Senf	9	Sesam	12	Hülsenfrüchte	15