

Mittagsservice
Menüplan Oktober - KiGa, ILB, BuMi, HAB

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		1-oct.	2-oct.	3-oct.	4-oct.
Vorspeise		Gedämpfte grüne Bohnen 15	Tomaten angemacht mit Schnittlauch -	Gurkensalat 7,9,14	Gedünstete Kichererbsen mit Fleisch 15
Menü		Pasta carbonara 2,4,7,13,15	Paella mixta (mit Truthahn) 3,5,8,15	Bratwurst mit Kartoffelbrei und Sauerkraut 7,9,13,14,15	Gebackener Seehecht mit Zitronen - Sauce dazu Reis 5
Nachspeise		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
		848 36,8 10,6 104 18,9 22,5 1,4 7,5	660 27,3 6 80,2 10,9 22,5 0,9 1,9	476 29,1 6,8 26,1 20 26,5 1,2 6,1	726 18,1 3,1 96,7 15,8 41,4 1,7 12,7
	7-oct.	8-oct.	9-oct.	10-oct.	11-oct.
Vorspeise	Andalusischer Gazpacho 2,14	Tomatensalat mit Oliven 14	Eintopfbrühe mit Fadennudeln 1, 2, 4, 15	Gebratener Reis mit Gemüse und Ei 3,4,7,13,14,15	Erbsencreme-Suppe mit Speck 15
Menü	Kalbshamburger (ohne Brot) und Kartoffelecken -	Fideuá mit Gemüse, Meeresfrüchten und Krustentiere 2,3,4, 8, 15	Cocido madrileño Kichererbseneintopf 1,2,4,15	Paniertes Seehecht dazu Salat 2, 4, 5, 14	Lendenbraten mit Kartoffelpüree 7
Nachspeise	Obst der Saison -	Joghurt 7	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
	569 35,7 9,4 37,7 13,5 23,2 2,3 5,7	703 24 5,2 87,1 15,7 32,5 1,7 8,9	898 39 8,4 79,4 34,7 52,3 1,8 20,7	564 14,2 2,7 73,4 15,2 33,2 1,1 6,2	693 23 6,4 69,6 12,6 51,1 1,9 17,6
	14-oct.	15-oct.	16-oct.	17-oct.	18-oct.
Vorspeise	Schulffrei	Hühnerbrühe mit Fadennudeln 1, 2, 4	Gemischter Salat 14	Gedünstete weiße Bohnen 1,15	Kürbiscreme-Suppe -
Menü		Marinierter Hai dazu gedünsteter Brokkoli 2, 5, 14	Gedünstete Linsen mit Gemüse und Reis 15	Brathähnchen dazu Ofenkartoffeln -	Pasta Amatriciana 2,4,7
Nachspeise		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
		503 26,3 5,5 42,9 16,2 31,8 1,7 5,8	650 28 5,5 64 11,2 27,2 1,4 17,1	629 17,7 4,1 67,9 21,6 47,8 2,5 23	794 31,3 9,5 104 15,5 20,6 1,5 4,3
	21-oct.	22-oct.	23-oct.	24-oct.	25-oct.
Vorspeise	Geschmorte Linsen mit Gemüse und Kürbis 15	Sautierter Brokkoli -	Frühlingsrollen 2, 13, 15	Karotten-Lauchcremesuppe -	Reis mit Tomatensauce -
Menü	Gebackener Lachs dazu Reis 5	Cous cous mit Puten-Curry 1, 2, 7, 9, 10, 13, 14, 15	Geschmortes Rindfleisch dazu Kartoffeln -	Makkaroni mit Thunfisch und Tomatensauce 2,4,5	Gegrilltes Hähnchen dazu Salat 14
Nachspeise	Obst der Saison -	Joghurt 7	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
	859 26,1 4,2 105 15,7 44,5 0,8 15,9	649 24,8 6,9 71,7 10,5 32,2 0,8 5,9	623 25,8 7,6 61,1 22,8 39,1 1,9 11,2	554 17 2,4 77,4 16 19,6 0,9 9,2	601 11,7 2,1 85,8 15 42,3 1,5 4,6
	28-oct.	29-oct.	30-oct.	31-oct.	1-nov.
Vorspeise	Erbsen mit Schinken 15	Gemüsecreme-Suppe -	Nudelsalat 2,4,9,13,14,15	Schulffrei	
Menü	Orangen-Brathähnchen mit Pommes -	Paniertes Fisch dazu Salat 2,3,5,7,8,9,13,14,15	Köttbular mit Salzkartoffeln 1,2,3,4,5,7,8,9,13,14,15		
Nachspeise	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
	864 33,1 8,1 90 22,8 53,4 1,4 20,9	513 31,5 5,2 34,6 15 20,9 2,2 6,5	867 40 12,9 82,2 15,6 42,8 1,4 12,7		

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: Ballaststoff

Nutritionale Bewertung von Laura Isabel Arranz, Ernährungsberaterin von Gana Nutrición.

Zuordnung der Kennziffern zu den Allergenen											
TYP	COD	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		