

	Montag								Dienstag								Mittwoch								Donnerstag								Freitag							
	-								-								1-nov.								2-nov.								3-nov.							
Vorspeise																	Schulfrei								Kürbiscreme-Suppe -								Gemischter Salat -							
Menü 1																									Gegrillte Lende dazu Reis -								Linseneintopf mit Chorizowurstchen und Kürbis 15							
Menü 2																									Pelkartoffeln mit Quark 7								Ricotta-Spinat-Ravioli mit Tomatensauce 1,2,3,4,5,7,8,10							
Nachspeise																	Obst der Saison -								Obst der Saison -								Joghurt 7							
Menü 1	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
Menü 2																									568	17,1	4,1	68,1	12,1	31,7	0,8	3,7	674	31,3	9,7	53,3	12,5	43	2	11
																	427	28,4	10	30,5	18	10,3	1,2	5,2	666	31,3	10	77,1	12,6	20,2	1,2	13,7								
	6-nov.								7-nov.								8-nov.								9-nov.								10-nov.							
Vorspeise	Brokkolireme-Suppe -								Gemischter Salat -								Gedünstete Kichererbsen mit Gemüse 15								Schulfrei								Schulfrei							
Menü 1	Köttbular mit Salzkartoffeln 1,2,3,4,5,7,8,9,13,14,15								Pasta carbonara 2,4,7,13,15								Brathähnchen dazu Reis -								Schulfrei								Schulfrei							
Menü 2	Gemüsepasteten 2,4,7								Brathähnchen-Wrap mit Avocado 1,2,4								Cremespinat mit Spiegelei 2,4,7								Schulfrei								Schulfrei							
Nachspeise	Obst der Saison -								Joghurt 7								Obst der Saison -								Obst der Saison -								Obst der Saison -							
Menü 1	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
Menü 2	612	41,2	13,2	24,5	13,3	34,1	1	5,4	1087	38,1	12,7	149	11,8	30	2,6	2,1	787	26	5,4	82,3	25,2	55	1,5	21,7																
	706	34,3	5,3	73,5	13,7	25	1,6	8,4	830	26,9	6,9	110	11,1	32,1	2,6	3,5	757	26,6	7,7	88,8	24,8	38,7	2	22,1																
	13-nov.								14-nov.								15-nov.								16-nov.								17-nov.							
Vorspeise	Erbsen mit Schinken 15								Gemüsecreme-Suppe -								Gemischter Salat -								Gemüsesuppe 1								Grüne Bohnen mit Tomatensauce 15							
Menü 1	Lendenbraten mit Kartoffelpüree 7								Arroz a la cubana 4								Linseneintopf mit Würstchen 7,13,15								Hackbraten rote Paprika-Reis-Sauce 2,4,7,9								Panierter Tintenfischringe mit Salat 2,4,7,8							
Menü 2	Caesar-Salat mit gegrillter Hähnchenbrust 2,4,5,7,9,13,14,15								Frikadellenbrötchen mit Salat und Radieschen 2,4,7,9								Ratatouille manchego mit Wildreis und Spiegelei 4								Nudeln mit Gemüse und Basilikum 2,4								Paella mit Gemüse und Hähnchen 15							
Nachspeise	Obst der Saison -								Obst der Saison -								Obst der Saison -								Joghurt 7								Obst der Saison -							
Menü 1	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
Menü 2	693	23	6,4	69,6	12,6	51,1	1,9	17,6	700	30,6	5,4	89	15,1	15,8	1,6	6,7	681	35,2	6,5	48,9	13,8	28,9	1,7	21,4	866	62,7	25,8	42,6	15,8	31,3	3,1	5,2	571	37,8	5,9	33,7	16,4	23,5	0,7	8,2
	924	47,6	11,2	78,4	14,7	43,9	2,49	18,3	696	36,9	10,7	65,5	16,5	24,1	3	7,1	624	24,7	6	81,3	16,9	14,9	1,1	6,8	578	20,6	4,4	73,5	13,7	20,1	0,9	8,8	635	20,9	4,1	87,6	18,4	20	0,5	9,4
	20-nov.								21-nov.								22-nov.								23-nov.								24-nov.							
Vorspeise	Pasta mit Tomatensauce 2,4								Gurkensalat -								Karottencreme-Suppe -								Salat mit Mais und Gurke -								Gemüse-Eintopf 13,15							
Menü 1	Panierter Seehecht dazu Salat 2,4,5								Fleisch-Cannelloni mit Bechamelsauce 2,4,7,13,15								Kasseler dazu Kartoffelbrei und Sauerkraut 7,9,13,15								Kichererbseneintopf mit Rindfleisch 15								Brathähnchen dazu Ofenkartoffeln -							
Menü 2	Gegrilltes Hühnerfleisch mit Gemüse 13,15								Schinken-Käse-Crêpe mit Guacamole 2,4,7								Gnocchi mit Gemüse dazu Tomatensauce 2,4,7								Tagliatelle mit Käsesoße 2,4,7								Reis mit Gemüse, Rührei - sowie schwarzem Pfeffer 4,13,15							
Nachspeise	Obst der Saison -								Obst der Saison -								Obst der Saison -								Joghurt 7								Obst der Saison -							
Menü 1	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
Menü 2	875	29,4	9,9	109	23,6	41,7	1,6	5,5	634	29,6	9,25	68	18,9	24	2,5	8,3	625	46,9	6,7	28	16,2	20,7	1,7	6,5	618	22,1	4,4	66,5	18,5	36,7	1,7	17,3	558	17,9	4,4	60	18,6	39,2	0,8	14,4
	1016	34	11,3	134	22,5	40,9	1,8	5,1	668	27,8	9,9	69,3	18,5	35,4	3,8	6,9	758	39,3	10,3	76	16,4	24,5	1,8	8,4	828	34,1	11,7	101	19,5	25,5	1,6	2,7	678	21,6	4,8	93,6	23,4	26,6	0,8	13,5
	27-nov.								28-nov.								29-nov.								30-nov.								1-dic.							
Vorspeise	Erbsencreme-Suppe mit Speck 15								Tomatensalat mit Oliven -								Bohneneintopf 1,15								Lauchcreme-Suppe -															
Menü 1	Gegrillte Hähnchenflügel mit Salat -								Fideuá mit Gemüse, Meeresfrüchte und Krustentiere 2,3,4,8,15								Putenkotelett mit Salat und Mais 7,14								San Jacobo: Schinken und geschmolzener Käse mit Salat und Mais 1,2,3,4,5,7,8,11,13,15															
Menü 2	Kartoffelhamburger mit Zucchini und Paprikasauce 2,4,7								Schnitzel mit Kartoffelbrei 2,4,7								Kartoffelpuffer mit Apfelsmus 2,4								Schnitzel mit Kartoffelbrei 2,4,7															
Nachspeise	Obst der Saison -								Joghurt 7								Obst der Saison -								Obst der Saison -															
Menü 1	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								
Menü 2	921	45,9	11,4	72,7	12,8	53,9	2,6	18	567	21,5	5,2	47,6	9,2	43	1,3	4,9	536	19,3	3,09	50,6	17,5	40,1	2,8	5,8	744	55,1	12,3	35,3	15,3	25,6	2,8	6,4								
	624	22,6	5,4	70,6	14,7	32,6	1,6	19,4									583	20,4	3,24	77,8	20,5	19,7	1,9	8,6	540	16	2,9	55,8	13,2	40,2	0,7	7,6								

Kcal: Brennwert; Gra: Gesamtfett; AcG: gesättigte Fettsäure; HdC: Kohlenhydrate; Azu: Zucker; Pro: Eiweiß; Sal: Salz; Fib: Ballastoff

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. 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
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