



SPEISEPLAN VOM 20.06.2022 BIS ZUM 24.06.2022



	Menü 1	Menü 2	Beilage/Dessert
Montag	Quark-Gemüsetasche ((Soja) mit Karotten, Brokkoli, Erbsen und Kräutern) auf Brechbohngemüse, dazu Béchameltkartoffeln 100g enthalten: 340 kJ, 81 kcal, ZIA: 16, 17, 11a	Geflügelbratwurst in dunkler Sauce, dazu Kartoffelpüree und Farmersalat 100g enthalten: 512 kJ, 122 kcal, ZIA: 5, 13, 19, 20, 11a, 2	
Dienstag	Hähnchen Cordon Bleu (gefüllt mit Putenschinken u. Käse) mit Paprika-Rahmsauce, dazu Kartoffelwedges und Gurken-Möhrensalat 100g enthalten: 589 kJ, 140 kcal, ZIA: 17, 11a, 3, 20, 10, 2	Bio Kartoffel-Spinat-Auflauf mit jungem Gouda überbacken 100g enthalten: 368 kJ, 88 kcal, ZIA: 17, 11a, 4, 2	
Mittwoch	Cheeseburger mit Rinderfrikadelle dazu Salatmayonnaise, Pommes Frites und Blattsalat mit Hausdressing 100g enthalten: 814 kJ, 194 kcal, ZIA: 13, 17, 20, 21, 11a, 4	Bio Eieromelette mit Erbsen in Rahm und Salzkartoffeln 100g enthalten: 292 kJ, 69 kcal, ZIA: 13, 17, 4, 11a	
Donnerstag	Bio Sojafrikadelle mit Bulgur mit Erbsen und Tomaten, dazu Kräuterquark 100g enthalten: 542 kJ, 129 kcal, ZIA: 16, 17, 11a	Geflügelbolognese mit Makkaroni 100g enthalten: 434 kJ, 103 kcal, ZIA: 11a, 2	
Freitag			

