

# SPEISEPLAN

11.11.2024 - 17.11.2024

KW 46	Vollkost	Vegetarische Kost
Montag 11.11.2024	Rigatoni mit Kochschinken, Spinat und Sahnesauce 1/2/3/8/A/A1/G/L 785 kCal 116,3g KH 22,1g Zucker 17,6g Fett 10,5g ges. FS 37g EW 1,5g Salz	Grüne Bandnudeln mit Gorgonzola, Birne und Strauchtomaten 2/A/A1/C/G/I/J/L 864 kCal 82,1g KH 27,4g Zucker 43,3g Fett 36,3g ges. FS 32,9g EW 3,6g Salz
	Stracciatellerquark F/G	Stracciatellerquark F/G
Dienstag 12.11.2024	Bratwurst mit Rahmkohlrabi Röstkartoffeln mit Speck oder Nudeln 2/3/8/A/A1/C/F/G/I/J 1021 kCal 116,7g KH 30,5g Zucker 42,9g Fett 8,7g ges. FS 33,3g EW 5,5g Salz	Kartoffel-Lauchgratin mit tomatisiertem Gemüse und frittiertes Rucola C/G 616 kCal 64,9g KH 20,8g Zucker 30,7g Fett 14,9g ges. FS 17,1g EW 10,7g Salz
	Waldmeister Götterspeise 1/A/A1/A2/A3/A4/ C/G/H/H1/H2/H3/ 707 kCal 60,4g KH 10,5g Zucker 40,1g Fett 17,7g ges. FS 24,3g EW 1g Salz	Waldmeister Götterspeise 1/A/A1/A2/A3/A4/ C/G/H/H1/H2/H3/ 733 kCal 77,4g KH 23,6g Zucker 36,5g Fett 5,3g ges. FS 19,1g EW 5,8g Salz
Mittwoch 13.11.2024	Hühnerrikasse mit Reis und Salat 2/A/A1/C/F/G/I/J/K/ LM' 707 kCal 60,4g KH 10,5g Zucker 40,1g Fett 17,7g ges. FS 24,3g EW 1g Salz	Penne Arabiatha mit Gurkensalat A/A1/C/F/G/H/H4/J/ L 733 kCal 77,4g KH 23,6g Zucker 36,5g Fett 5,3g ges. FS 19,1g EW 5,8g Salz
	Mousse au Chocolate C/F/G	Mousse au Chocolate C/F/G
Donnerstag 14.11.2024	Spießbraten mit Rahmsauce dazu Spätzle und Speckböhnchen 1/2/3/8/A/A1/C/D/F/ G/H/H4/I/J/L/M/N' 643 kCal 50,4g KH 25,6g Zucker 28,4g Fett 11,6g ges. FS 38,9g EW 15,9g Salz	Spinat-Schafskäse-Taschen mit Krittharaki-Nudelsalat A/A1/C/G/J/L 620 kCal 86,8g KH 11,1g Zucker 18,9g Fett 25g ges. FS 22,1g EW 20,1g Salz
	Rote-Grütze mit Vanillesauce 1/A1/A2/A3/A4/L/ F/G/I/V/I/L	Rote-Grütze mit Vanillesauce 1/A1/A2/A3/A4/L/ F/G/I/V/I/L
Freitag 15.11.2024	Spinatknödel mit Käsesauce und Blattsalaten 1/2/8/A/A1/C/G/I/J/L 1110 kCal 108,5g KH 29,5g Zucker 52,4g Fett 28g ges. FS 47,5g EW 3,8g Salz	Gemüsewrap mit Ayvardip 8/A/A1/G 372 kCal 46,2g KH 34,7g Zucker 13,3g Fett 32,5g ges. FS 15g EW 5g Salz
	Grießflammerie A/A1/G	Grießflammerie A/A1/G
Samstag 16.11.2024	Kartoffelsalat mit Mayonnaise und Bockwurst 1/2/3/8/9/C/G/J 498 kCal 36,8g KH 10,9g Zucker 31,2g Fett 9,3g ges. FS 16,1g EW 2,5g Salz	Apfelpfannkuchen mit Zimtsauce 3/8/A/A1/C/F/G/H/K/ /M 559 kCal 81,1g KH 50,5g Zucker 17,5g Fett 17g ges. FS 16,5g EW 5,2g Salz
	Frischobst	Frischobst
Sonntag 17.11.2024	Westfälischer Sauerbraten mit Sauce, dazu Kartoffelklöße und Apfelrotkohl 3/J/L 538 kCal 87,6g KH 40,3g Zucker 8,8g Fett 4,5g ges. FS 22,3g EW 7g Salz	Ofenkartoffel mitsautierten Pilzen mit Sour-Cream 3/G/L 689 kCal 97,4g KH 33,3g Zucker 22,5g Fett 16,6g ges. FS 20,3g EW 10,1g Salz
	Käsekuchen A/A1/C/G	Käsekuchen A/A1/C/G

**Zusatzstoffe & Allergene:**

1 Farbstoff, 2 Konservierungsstoff, 3 Antioxidationsmittel, 8 mit Phosphat, 9 Süßungsmittel, A enthält glutenhaltiges Getreide, A1 enthält Weizen, Dinkel, Khorasan-Weizen, A2 enthält Roggen, A3 enthält Gerste, A4 enthält Hafer, C enthält Eier, D enthält Fisch, F enthält Soja, G enthält Milch, H enthält Schalenfrüchte (Nüsse), H1 enthält Haselnüsse, H2 enthält Mandeln, H3 enthält Walnüsse, H4 enthält Cashewnüsse, H8 enthält Pistazien, I enthält Sellerie, J enthält Senf, K enthält Sesam, L enthält Schwefeldioxid und Sulfite, M enthält Lupine, N enthält Weichtiere-/erzeugnisse (\* = Allergene können in Spuren enthalten sein)

KW 46

## Vollkost ohne Schwein

Montag 11.11.2024	Vollkornnudeln mit frischem Gemüse, dazu eine Tomatensauce	A/A1/C/F/J
	Stracciatellerquark	F/G
785 kCal 116,3g KH 22,1g Zucker 17,6g Fett 10,5g ges. FS 37g EW 1,5g Salz		
Dienstag 12.11.2024	gegrilltes Hähnchenbrustfilet mit Rahmwirsing und Kartoffelpüree	2/A/A1/F/G/K/L/M
	Waldmeister Götterspeise	1/A1/A1'/A2'/A3'/ A4'/C'/G'/H'/H1'/ H2'/H3'/H8'
1021 kCal 116,7g KH 30,5g Zucker 42,9g Fett 8,7g ges. FS 33,3g EW 5,5g Salz		
Mittwoch 13.11.2024	Hühnerfrikasse mit Reis und Salat	2/A/A1/C'/F'/G'/I'/J'/ K'/L'/M'
	Mousse au Chocolate	C/F/G
707 kCal 60,4g KH 10,5g Zucker 40,1g Fett 17,7g ges. FS 24,3g EW 1g Salz		
Donnerstag 14.11.2024	Spinat-Schaftkäse Taschen mit Krithiraki Salat	A/A1/C/G/J/L
	Rote-Grütze mit Vanillesauce	1/A1'/A2'/A3'/A4'/ C'/F'/G'/I'/J'/L
643 kCal 50,4g KH 25,6g Zucker 28,4g Fett 11,6g ges. FS 38,9g EW 15,9g Salz		
Freitag 15.11.2024		
Samstag 16.11.2024		
Sonntag 17.11.2024		

### Zusatzstoffe & Allergene:

1 Farbstoff, 2 Konservierungsstoff, 3 Antioxidationsmittel, 8 mit Phosphat, 9 Süßungsmittel, A enthält glutenhaltiges Getreide, A1 enthält Weizen, Dinkel, Khorasan-Weizen, A2 enthält Roggen, A3 enthält Gerste, A4 enthält Hafer, C enthält Eier, D enthält Fisch, F enthält Soja, G enthält Milch, H enthält Schalenfrüchte (Nüsse), H1 enthält Haselnüsse, H2 enthält Mandeln, H3 enthält Walnüsse, H4 enthält Cashewnüsse, H8 enthält Pistazien, I enthält Sellerie, J enthält Senf, K enthält Sesam, L enthält Schwefeldioxid und Sulfite, M enthält Lupine, N enthält Weichtiere/-erzeugnisse  
(\* = Allergene können in Saucen enthalten sein)

Telefonnummer Küche: 02864 8892 89

Änderungen vorbehalten