

# Sonder-Speiseplan

16. Dezember 2020 bis 08. Januar 2021



Tag	M e n ü
Mittwoch, 16.12.2020	<b>Blumenkohl- und Broccoliroschen(BIO)</b> (L, M, 64 kcal, 8 g F, 2 g KH, 2 g Z, 4 g EW, 5 g S), <b>Buttersoße</b> (L, M, SL, 150 kcal, 14 g F, 6 g FS, 4 g KH, 1 g Z, 1 g EW, 3 g S), <b>Kartoffelpüree(BIO)</b> (L, M, 137 kcal, 2 g F, 23 g KH, 2 g Z, 4 g EW, 1 g S), <b>Quarkspeise „Orange“</b> (L, M, 85 kcal, 1 g F, 1 g FS, 12 g KH, 9 g Z, 6 g EW), <b>Gemüse(BIO)</b> (17 kcal, 4 g KH, 3 g Z)
Donnerstag, 17.12.2020	<b>Nudelpfanne „Dino-Nudeln(BIO) mit Erbsen, Mais, Karotten“</b> (GL, WZ, 294 kcal, 4 g F, 53 g KH, 2 g Z, 10 g EW, 2 g S), <b>Pilzsahnesoße</b> (L, M, 117 kcal, 6 g F, 5 g KH, 3 g Z, 6 g EW, 1 g S), <b>Obst/Gemüse/Käsewürfel</b> (M, 65 kcal, 3 g F, 2 g FS, 7 g KH, 6 g Z, 2 g EW)
Freitag, 18.12.2020	<b>Berliner Kartoffelsuppe (Kartoffeln(BIO), Zwiebeln, Porree, Möhren)</b> (93 kcal, 1 g F, 19 g KH, 5 g Z, 3 g EW, 2 g S), <b>Wiener Würstchen vom Geflügel</b> (G, L, M, Z, 2, 3, 8, 122 kcal, 10 g F, 4 g FS, 6 g EW, 4 g S), <b>Sonnenblumenbrot(BIO)</b> (GL, RG, 76 kcal, 1 g F, 12 g KH, 1 g Z, 2 g EW), <b>Vanillepudding</b> (L, M, 98 kcal, 2 g F, 1 g FS, 17 g KH, 11 g Z, 3 g EW), <b>Gemüse</b> (17 kcal, 4 g KH, 3 g Z)
Montag, 21.12.2020	<b>Asiatische Gemüse-Nudel-Pfanne</b> (Lauch, Karotten, Sprossen, Pilze, Paprika, <b>Nudeln(BIO)</b> )(GL, WZ, 257 kcal, 6 g F, 40 g KH, 5 g Z, 10 g EW), <b>milde Chinasoße</b> (34 kcal, 8 g KH, 7 g Z, 1 g S) <b>Obst(BIO)/Gemüse/Käsewürfel</b> (M, 66 kcal, 3 g F, 2 g FS, 7 g KH, 5 g Z, 2 g EW)
Dienstag, 22.12.2020	<b>Kräuterquark mit Butter</b> (L, M, 189 kcal, 10 g F, 5 g FS, 8 g KH, 8 g Z, 14 g EW, 3 g S), <b>Kartoffeln(BIO)</b> (110 kcal, 23 g KH, 1 g Z, 3 g EW, 4 g S) <b>Rohkost „Chinakohl mit Mandarine“</b> (L, M, 21 kcal, 4 g KH, 2 g Z), <b>Gemüse</b> (12 kcal, 3 g KH, 2 g Z)
Mittwoch, 23.12.2020	<b>Hähnchenschnitzel paniert</b> (Ei, G, GL, M, N, SE, S), <b>Béchamelsoße</b> (L, M, 138 kcal, 10 g F, 3 g FS, 9 g KH, 1 g Z, 2 g EW, 1 g S), <b>Sommergemüse (Blumenkohl, Bohnen, Karotten, Erbsen)(BIO)</b> (L, M, 53 kcal, 3 g F, 3 g KH, 2 g Z, 2 g EW, 2 g S) <b>Kartoffelpüree(BIO)</b> (L, M, 137 kcal, 2 g F, 23 g KH, 2 g Z, 4 g EW, 1 g S), <b>Joghurt(BIO) mit Himbeeren</b> (L, M, 67 kcal, 1 g F, 1 g FS, 10 g KH, 10 g Z, 3 g EW), <b>Gemüse(BIO)</b> (17 kcal, 4 g KH, 3 g Z)
Donnerstag, 24.12.2020	<b>Möhreneintopf(BIO)</b> (L, M, SL, 126 kcal, 4 g F, 16 g KH, 12 g Z, 3 g EW, 1 g S), <b>Sonnenblumenbrot(BIO)</b> (GL, RG, 76 kcal, 1 g F, 12 g KH, 1 g Z, 2 g EW), <b>Obst/Gemüse(BIO)/Käsewürfel</b> (M, 65 kcal, 3 g F, 2 g FS, 7 g KH, 6 g Z, 2 g EW)
Freitag, 25.12.2020	<b>Feiertag</b>
Montag, 28.12.2020	<b>Vorsuppe „Spinat-Creme“</b> (L, M, 13 kcal, 1 g EW, 2 g S), <b>Eierpfannkuchen(BIO)</b> (Ei, GL, L, M, WZ, 463 kcal, 20 g F, 3 g FS, 55 g KH, 3 g Z, 14 g EW, 1 g S), <b>warme Apfelsauce</b> (3, 82 kcal, 19 g KH, 14 g Z), <b>Obst(BIO)/Gemüse/Käsewürfel</b> (M, 66 kcal, 3 g F, 2 g FS, 7 g KH, 5 g Z, 2 g EW)
Dienstag, 29.12.2020	<b>Paniertes Schnitzel, vegetarisch</b> (gefüllt mit Käse)(C, Ei, GL, L, M, WZ, HF, 181 kcal, 8 g F, 2 g FS, 13 g KH, 1 g Z, 13 g EW, 1 g S), <b>Rahmgemüse (Erbsen, Karotten)(BIO)</b> (L, M, 48 kcal, 2 g F, 1 g FS, 4 g KH, 3 g Z, 1 g EW, 2 g S), <b>Kartoffeln(BIO)</b> (110 kcal, 23 g KH, 1 g Z, 3 g EW, 4 g S) <b>Gemüse(BIO)</b> (17 kcal, 4 g KH, 3 g Z)
Mittwoch, 30.12.2020	<b>Fischstäbchen vom Alaska Seelachs</b> (F, GL, L, M, WZ, 243 kcal, 16 g F, 1 g FS, 15 g KH, 1 g Z, 10 g EW, 1 g S), <b>Blumenkohlrahmgemüse(BIO)</b> (L, M, 112 kcal, 8 g F, 2 g FS, 5 g KH, 2 g Z, 3 g EW, 2 g S), <b>Kartoffelpüree(BIO)</b> (L, M, 137 kcal, 2 g F, 23 g KH, 2 g Z, 4 g EW, 1 g S), <b>Quark(BIO) mit Mango</b> (L, M, 80 kcal, 9 g KH, 9 g Z, 9 g EW), <b>Gemüse(BIO)</b> (17 kcal, 4 g KH, 3 g Z)
Donnerstag, 31.12.2020	<b>Bunter Nudleintopf (Porree, Karotten, Erbsen, Bohnen, Blumenkohl)(BIO)</b> (GL, WZ, 150 kcal, 2 g F, 26 g KH, 4 g Z, 7 g EW, 3 g S), <b>Vollkornbrot(BIO)</b> (GL, SS, WZ, RG, GR, HF, 70 kcal, 1 g F, 12 g KH, 1 g Z, 2 g EW), <b>Obst/Gemüse(BIO)/Käsewürfel</b> (M, 65 kcal, 3 g F, 2 g FS, 7 g KH, 6 g Z, 2 g EW)
Freitag, 01.01.2021	<b>Feiertag</b>
Montag, 04.01.2021	<b>Gabelspaghetti(BIO)</b> (GL, WZ, 308 kcal, 8 g F, 1 g FS, 49 g KH, 2 g Z, 10 g EW, 1 g S), <b>Tomatensoße</b> (77 kcal, 3 g F, 9 g KH, 6 g Z, 1 g S), <b>Reibekäse</b> (M, 69 kcal, 5 g F, 4 g FS, 5 g EW), <b>Obst(BIO)/Gemüse/Käsewürfel</b> (M, 66 kcal, 3 g F, 2 g FS, 7 g KH, 5 g Z, 2 g EW)
Dienstag, 05.01.2021	<b>Vegetarischer Linseneintopf(BIO)</b> (L, M, SL, 225 kcal, 6 g F, 28 g KH, 1 g Z, 10 g EW, 1 g S), <b>Vollkornbrot(BIO)</b> (GL, SS, WZ, RG, GR, HF, 70 kcal, 1 g F, 12 g KH, 1 g Z, 2 g EW), <b>Rohkost "Gurke mit Sahne"(BIO)</b> (L, M, 14 kcal, 1 g F, 1 g KH, 1 g Z), <b>Gemüse(BIO)</b> (17 kcal, 4 g KH, 3 g Z)
Mittwoch, 06.01.2021	<b>Alaska Seelachsfilet im Backteig</b> (Ei, F, GL, SE, WZ, 112 kcal, 4 g F, 1 g FS, 9 g KH, 8 g EW, 1 g S), <b>Petersiliensoße</b> (L, M, 88 kcal, 6 g F, 1 g FS, 4 g KH, 1 g Z, 1 g EW, 2 g S), <b>Kaisergemüse (Karotten, Blumenkohl, Broccoli)</b> (C, 63 kcal, 5 g F, 1 g FS, 3 g KH, 2 g Z, 1 g EW, 2 g S), <b>Kartoffeln(BIO)</b> (110 kcal, 23 g KH, 1 g Z, 3 g EW, 4 g S), <b>Joghurt „Stracciatella“</b> (L, M, S), 76 kcal, 1 g F, 12 g KH, 8 g Z, 3 g EW), <b>Gemüse</b> (12 kcal, 3 g KH, 2 g Z)
Donnerstag, 07.01.2021	<b>Gemüse-Nudelaufauf mit Tomate und Sesam (Nudeln(BIO), Karotten, Mais, Zucchini, Käse)</b> (GL, L, M, SS, WZ, 410 kcal, 13 g F, 4 g FS, 48 g KH, 7 g Z, 15 g EW, 4 g S), <b>Obst/Gemüse/Käsewürfel</b> (M, 65 kcal, 3 g F, 2 g FS, 7 g KH, 6 g Z, 2 g EW)
Freitag, 08.01.2021	<b>Gemüsefrikadelle</b> (Ei, GL, 96 kcal, 4 g F, 1 g FS, 12 g KH, 3 g Z, 3 g EW, 1 g S), <b>Letscho-Soße (Tomate, Paprika)(BIO)</b> (109 kcal, 5 g F, 11 g KH, 8 g Z, 2 g EW, 1 g S), <b>Kartoffelpüree(BIO)</b> (L, M, 137 kcal, 2 g F, 23 g KH, 2 g Z, 4 g EW, 1 g S), <b>Quark(BIO) mit Brombeeren</b> (L, M, 79 kcal, 9 g KH, 9 g Z, 9 g EW), <b>Gemüse(BIO)</b> (17 kcal, 4 g KH, 3 g Z)



enthält Schweinefleisch



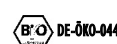
enthält Rindfleisch



enthält Fisch



enthält Geflügel



## Kennzeichnung von Farb- und Zusatzstoffen:

(1) mit Farbstoff; (2) mit Konservierungsstoff; (3) mit Antioxidationsmittel; (4) mit Geschmacksverstärker; (5) Schwefeldioxid und Sulfite; (6) geschwärzt; (7) gewachst; (8) mit Phosphat; (9) mit Süßungsmittel; (10) enthält eine Phenylalaninquelle, (A) Aromen, (C) Betacarotin, (CH) Chinin, (Ei) Eier, (EN) Erdnüsse, (DK) Dinkel, (F) mit Fisch, (G) mit Geflügel, (GL) glutenhaltiges Getreide, (GR) Gerste, (HF) Hafer, (K) Krebs, (KO) Koffein, (L) Lactose, (LU) Lupine, (M) Milch, (N) Nüsse/Schalenfrüchte, (R) mit Rind, (RG) Roggen, (S) mit Schwein, (SE) Senf, (Sj) Soja, (SL) Sellerie, (SS) Sesamsamen, (W) Weichtiere, (WZ) Weizen, (Z) zerleinert, (\*) kann Spuren von Nüssen, Schalenfrüchten oder Erdnüssen enthalten.