

Datum	Montag 20.01.2025	Dienstag 21.01.2025	Mittwoch 22.01.2025	Donnerstag 23.01.2025	Freitag 24.01.2025
Menü 1	Putengulasch in Rahmsoße (GR,g,234) Vollkornreis Salat <u>oder</u> Obst	Hähnchenschnitzel in Käse-Eihülle gebraten, Tomatensoße (G;a¹cg,5) Spaghetti (a¹) Salat <u>oder</u> Vanillapudding (g)	Gebratenes Barschfilet auf kleinem Gemüse-ratatouille in leichter Tomatenjus (F;d,15) Kartoffeln  Salat <u>und</u> Heidelbeerquark (g)	Vollkornspaghetti mit Rindfleisch-Bolognese (R;a¹ci) Reibekäse (g) Salat <u>und</u> Obst	Tortellini mit Rindfleischfüllung in Sahnesoße mit Erbsen (R;a¹cgi,12) Salat <u>und</u> Schokopudding (g)
Menü 2 (vegetarisch)	Lasagne „Primavera“ mit Gemüse, überbacken mit Béchamelsauce und Käse (a¹cg)  Salat <u>oder</u> Obst	Griechischer Spinat-Käse-auflauf mit Kartoffeln (cg)  Salat <u>und</u> Vanillapudding (g)	Süßspeise Milchreis mit fruchtiger Beerengrütze (g) Nudelsuppe (R;a¹ci)	Vollkornspaghetti mit Tomatensoße (a¹c) Reibekäse (g)  Salat <u>und</u> Obst	Gnocchi orientalischer Art mit Linsenbolognese und Joghurt-Minze-Dip (a¹cgi)  Salat <u>und</u> Schokopudding (g)
Menü 3	Vollkornreis mit Bratensoße (R;i) Salat <u>und/oder</u> Obst	Spaghetti (a¹) mit Tomatensoße (a¹) Salat <u>und/oder</u> Vanillapudding (g)	Kartoffeln mit Bratensoße (R;i) oder Tomatensoße (a¹) Nudelsuppe (R;a¹ci), Salat <u>und/oder</u> Heidelbeerquark (g)		

a = glutenhaltige Getreide und daraus hergestellte Erzeugnisse
a¹ = Weizen; a² = Roggen; a³ = Gerste; a⁴ = Hafer; a⁵ = Dinkel; a⁶ = Kamut
b = Krebstiere und daraus hergestellte Erzeugnisse
c = Eier und daraus hergestellte Erzeugnisse
d = Fische und daraus hergestellte Erzeugnisse
e = Erdnüsse und daraus hergestellte Erzeugnisse
f = Sojabohnen und daraus hergestellte Erzeugnisse
g = Milch und daraus hergestellte Erzeugnisse
h = Schalenfrüchte
h¹ = Mandeln; h² = Haselnuss; h³ = Walnuss; h⁴ = Kaschunuss; h⁵ = Pecannuss; h⁶ = Paranuss;
h⁷ = Pistazie; h⁸ = Macadamia oder Queenslandnuss

i = Sellerie und daraus hergestellte Erzeugnisse
j = Senf und daraus hergestellte Erzeugnisse
k = Sesamsamen und daraus hergestellte Erzeugnisse
l = Schwefeldioxid und Sulfite in Konzentrationen mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l, als SO₂ angegeben
m = Lupinen und daraus hergestellte Erzeugnisse
n = Weichtiere und daraus hergestellte Erzeugnisse

1 = mit Konservierungsstoff; 2 = mit Antioxidationsmittel; 3 = mit Geschmacksverstärker;
4 = mit Phosphat/Stabilisator; 5 = mit Farbstoff; 6 = mit Süßstoff; 7 = geschwärzt

VOGO – Vollkorn Gemüse Obst.

Wir bieten täglich ein Gericht im Sinne einer ausgewogenen Ernährung an. Die Summe der Speisen wird über den Zeitraum von 4 Wochen betrachtet. Es beinhaltet die Zusammensetzung und Abwechslung aus den 7 Lebensmittelgruppen*. Die Speisen sind mit unserem Logo auf dem Speiseplan gekennzeichnet.



* 7 Lebensmittelgruppen:

1. Getreide/Getreideprodukte/Kartoffeln, 2. Gemüse und Salat, 3. Obst, 4. Milch und Milchprodukte, 5. Fleisch, Wurst, Fisch und Eier, 6. Öle und Fette, 7. Getränke