

Speiseplan vom 03.12.2018 - 07.12.2018

IGS

Montag	Orientalischer Linseneintopf ^{4,6,h,i,l} Vollkornbaguette ^{a,a1,a2,a3,a4,k}	Curry-Linsen-Topf Baguette ^{a,a1,a2,a3,a4,k}
	677 kcal, 2834 kJoule, 38 g Eiweiß, 6 g Fett, 114 g KH, 738 mg GsFs, 2139 mg Salz, 10893 mg KMD	508 kcal, 2132 kJoule, 26 g Eiweiß, 4 g Fett, 86 g KH, 872 mg GsFs, 2247 mg Salz, 10095 mg KMD
Dienstag	Würziges Kartoffelcurry mit Gemüse ⁴	Putengeschnetzeltes mit frischen Champignons und Zwiebeln ⁴ Bio Salzkartoffeln ⁴
	286 kcal, 1186 kJoule, 4 g Eiweiß, 18 g Fett, 24 g KH, 5576 mg GsFs, 5372 mg Salz, 8446 mg KMD	449 kcal, 1875 kJoule, 33 g Eiweiß, 18 g Fett, 37 g KH, 3307 mg GsFs, 5673 mg Salz, 5639 mg KMD
Mittwoch	Nudelauflauf al Forno ^{a,a1,p,g}	Kartoffel-Chili-Pfanne ^{a,a1} Basilikum-Joghurt-Dip ^{p,g}
	758 kcal, 3187 kJoule, 30 g Eiweiß, 23 g Fett, 104 g KH, 10083 mg GsFs, 3392 mg Salz, 14854 mg KMD	377 kcal, 1576 kJoule, 11 g Eiweiß, 11 g Fett, 52 g KH, 2473 mg GsFs, 6429 mg Salz, 19860 mg KMD
Donnerstag	Süß-Saures-Gemüse ^{4,14a,1,a,a1,f} Basmati-Reis	Rindergeschnetzeltes ⁴ Waldpilzsauce ^{p,g} Spirelli ^{a,a1}
	336 kcal, 1419 kJoule, 8 g Eiweiß, 4 g Fett, 64 g KH, 1177 mg GsFs, 1107 mg Salz, 15163 mg KMD	666 kcal, 2798 kJoule, 16 g Eiweiß, 19 g Fett, 103 g KH, 4050 mg GsFs, 8027 mg Salz, 9200 mg KMD
Freitag	Mangold-Quiche ^{4,a,a1,p,c,g} Curry-Dip ^{4,10a,1,c,j} Karottensalat ⁴	
	746 kcal, 3099 kJoule, 12 g Eiweiß, 49 g Fett, 62 g KH, 6525 mg GsFs, 4014 mg Salz, 35350 mg KMD	
Zusatzstoffe: (4) mit Antioxidationsmittel*; (10a) mit Süßungsmittel*; (14a) mit einer Zuckerart und Süßungsmittel*; (1) mit Farbstoff*; (6) geschwefelt* Allergene: (a) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse; (a1) Weizen und Weizenerzeugnisse; (a2) Roggen und Roggenerzeugnisse; (a3) Gerste und Gersteerzeugnisse; (a4) Hafer und Hafererzeugnisse; (p) Laktose; (c) Eier und -erzeugnisse; (f) Soja und -erzeugnisse; (g) Milch und -erzeugnisse; (h) Schalenfrüchte und -erzeugnisse; (i) Sellerie und -erzeugnisse; (j) Senf und -erzeugnisse; (k) Sesamsamen und -erzeugnisse; (l) Schwefeldioxid und Sulfide in einer Konzentration von mehr als 10mg/kg oder 10/mg/l, als SO ₂ angegeben [* gesetzlich vorgegeben]		