

Speisenplan Juni 2017

Tag	Menü 1	Menü 2	Menü 3 fleischlos & 100% Bio
Donnerstag 01.06.2017	Eintopf mit BIO-Karotten , Wurzelgemüse, Rindfleisch und Vollkornbrot (L, M, R, Z, *) ^{226 kcal, 7 g EW, 11 g F, 7 g FS, 22 g KH, (12 g Z, 3 g S)} , dazu Vital-Buffer	● Frikassee vom Huhn mit Gemüse und Vollkorn-Reis (Ei, G, L, M, Sji) ^{477 kcal, 32 g EW, 14 g F, 5 g FS, 54 g KH, (3 g Z, 4 g S)} , dazu Vital-Buffer	● Ofenauflauf „Nudel-Gemüse-Sahne“ (GL, L, M, SL) (WZ) ^{413 kcal, 16 g EW, 17 g F, 8 g FS, 47 g KH, (5 g Z, 3 g S)} , dazu Vital-Buffer
Freitag 02.06.2017	● Fischwürfel (MSC) in Joghurt-Dillsoße mit Broccoli und Salzkartoffeln (C, F, L, M) ^{314 kcal, 23 g EW, 10 g F, 4 g FS, 34 g KH, (8 g Z, 2 g S)} , dazu Vital-Buffer	Ei-Brätling mit Rahmspinat und Kartoffelbrei (3, C, Ei, L, M, SL) ^{507 kcal, 19 g EW, 22 g F, 11 g FS, 55 g KH, (5 g Z, 3 g S)} , dazu Vital-Buffer	● Eintopf, vegetarisch, Cremesuppe „Blumenkohl-Karotte-Kartoffel“ und Vollkornbrot (GL, L, M, SL, SS) (GR, HF, RG) ^{213 kcal, 10 g EW, 14 g F, 8 g FS, 11 g KH, (6 g Z, 2 g S)} , dazu Vital-Buffer
Montag 05.06.2017	Pfingstmontag	Pfingstmontag	Pfingstmontag
Dienstag 06.06.2017	Gulasch vom Rind „Ungarische Art“ mit Salzkartoffeln (C, R, SL) ^{297 kcal, 20 g EW, 10 g F, 5 g FS, 29 g KH, (5 g Z, 4 g S)} , dazu Vital-Buffer	Schnitzel vom Schwein mit Bratensoße, Mischgemüse und Salzkartoffeln (2, 3, 8, C, GL, S, SE, SL) (WZ) ^{439 kcal, 20 g EW, 19 g F, 4 g FS, 44 g KH, (9 g Z, 5 g S)} , dazu Vital-Buffer	● Eintopf, vegetarisch, Frühlingsgemüse, Kartoffeln mit Maultasche und Vollkornbrot (Ei, GL, M) (DK, WZ) ^{293 kcal, 13 g EW, 4 g F, 2 g FS, 50 g KH, (7 g Z, 0 g S)} , dazu Vital-Buffer
Mittwoch 07.06.2017	Süße Milchnudeln mit Gabelspaghetti und Apfelkompott (3, GL, L, M, Sji) (WZ) ^{544 kcal, 15 g EW, 14 g F, 7 g FS, 88 g KH, (29 g Z, 0 g S)} , dazu Vital-Buffer	Fisch (MSC) im Backteig mit Senfdillsoße und Salzkartoffeln, dazu Krautsalat (C, Ei, F, GL, L, M, SE, SL) (WZ) ^{433 kcal, 13 g EW, 17 g F, 6 g FS, 52 g KH, (20 g Z, 2 g S)} , dazu Vital-Buffer	● Pfanne „Bauernschmaus“, Kartoffelscheiben mit Zwiebeln, Sauerkraut, Ei und Kräuterquark-Dip (Ei, L, M) ^{220 kcal, 15 g EW, 7 g F, 2 g FS, 22 g KH, (5 g Z, 3 g S)} , dazu Vital-Buffer
Donnerstag 08.06.2017	● Nudeln „Bolognese“, Hackfleischsoße vom Rind mit BIO-Gabelspaghetti und Reibekäse (GL, M, R, SL, Z) ^{516 kcal, 27 g EW, 17 g F, 6 g FS, 62 g KH, (8 g Z, 2 g S)} , dazu Vital-Buffer	● Eintopf „Kartoffelsuppe Berliner Art“ mit Wurzelgemüse, Wiener vom Schwein und Vollkornbrot (2, 3, 8, S, SL, Z) ^{239 kcal, 9 g EW, 14 g F, 5 g FS, 17 g KH, (3 g Z, 8 g S)} , dazu Vital-Buffer	● Ofenauflauf „Gemüse-Kartoffel-Käse“ (Ei, L, M, SL) ^{330 kcal, 14 g EW, 19 g F, 7 g FS, 24 g KH, (7 g Z, 3 g S)} , dazu Vital-Buffer
Freitag 09.06.2017	● Fischfilet vom Wildlachs „Natur“ (MSC) mit Spinatrahm und Kartoffeln (C, F, L, M, SL) ^{314 kcal, 18 g EW, 14 g F, 5 g FS, 28 g KH, (4 g Z, 4 g S)} , dazu Vital-Buffer	● Gurken-Kräutersahnequark mit Butter und Salzkartoffeln (L, M) ^{344 kcal, 12 g EW, 18 g F, 11 g FS, 30 g KH, (8 g Z, 0 g S)} , dazu Vital-Buffer	● Nudeln „Tomate“, Hörnchennudeln in einer Tomaten-Paprika-Soße geschwenkt, mit Reibekäse (GL, M, SL) (WZ) ^{441 kcal, 16 g EW, 10 g F, 4 g FS, 71 g KH, (10 g Z, 2 g S)} , dazu Vital-Buffer
Montag 12.06.2017	● Nudel „all'arrabbiata“, kurze BIO-Makkaroni mit milder Tomaten-Peperoni-Soße und geriebenem Käse (GL, M, SL) (WZ) ^{479 kcal, 15 g EW, 13 g F, 3 g FS, 74 g KH, (13 g Z, 6 g S)} , dazu Vital-Buffer	Vegetarischer Brätling „Karotte“ mit Petersiliensoße und Kartoffeln (C, Ei, GL, L, M, Sji, SL) (WZ) ^{429 kcal, 10 g EW, 25 g F, 11 g FS, 38 g KH, (6 g Z, 3 g S)} , dazu Vital-Buffer	● Pfanne „Pilze“, Rahmchampignons mit Bulgur (GL, L, M, SL) (WZ) ^{324 kcal, 12 g EW, 11 g F, 5 g FS, 39 g KH, (2 g Z, 5 g S)} , dazu Vital-Buffer
Dienstag 13.06.2017	Schnitzel vom Hähnchen mit Erbsen, Geflügelrahmsoße und Kartoffeln (C, Ei, G, GL, L, M, N, SE, Sji, SL) (WZ) ^{366 kcal, 25 g EW, 13 g F, 5 g FS, 35 g KH, (7 g Z, 4 g S)} , dazu Vital-Buffer	● Gulasch vom Schwein „Szegeidiner Art“ mit Petersilienkartoffeln (S) ^{446 kcal, 22 g EW, 25 g F, 8 g FS, 29 g KH, (5 g Z, 2 g S)} , dazu Vital-Buffer	● Eintopf, vegetarisch, mit roten Linsen, Tomatenwürfeln, Wurzelgemüse und Vollkornbrot (SL) ^{247 kcal, 15 g EW, 0 g F, 0 g FS, 39 g KH, (9 g Z, 2 g S)} , dazu Vital-Buffer
Mittwoch 14.06.2017	Süße Hefeklöße mit Kirschoße (Ei, GL, L, M) (WZ) ^{374 kcal, 9 g EW, 2 g F, 0 g FS, 78 g KH, (22 g Z, 1 g S)} , dazu Vital-Buffer	Fischheringstopf mit Petersilienkartoffeln (1, 2, 3, 4, 9, Ei, F, GL, L, M, SE) (WZ) ^{409 kcal, 13 g EW, 26 g F, 5 g FS, 29 g KH, (8 g Z, 1 g S)} , dazu Vital-Buffer	● Nudeln „Spinat“, bunte Nudeln mit Spinatsoße (GL, L, M, SL) (WZ) ^{437 kcal, 12 g EW, 17 g F, 6 g FS, 56 g KH, (2 g Z, 3 g S)} , dazu Vital-Buffer
Donnerstag 15.06.2017	● Eintopf mit Nudeln, Wurzelgemüse, Hühnerfleischinlage und Vollkornbrot (Ei, G, GL, SL) (WZ) ^{255 kcal, 21 g EW, 6 g F, 1 g FS, 28 g KH, (3 g Z, 3 g S)} , dazu Vital-Buffer	Nudeln „Jäger-Art“, Jagdwurstscheibe mit Tomatensoße und BIO-Vollkornnudeln (Ei, GL, L, M, N, S, SE, SL) (WZ) ^{647 kcal, 20 g EW, 27 g F, 8 g FS, 79 g KH, (11 g Z, 4 g S)} , dazu Vital-Buffer	● In Butter geschwenktes Gemüse „Broccoliröschen“ mit Béchamelsoße und Kartoffeln (L, M, SL) ^{382 kcal, 8 g EW, 30 g F, 4 g FS, 35 g KH, (5 g Z, 6 g S)} , dazu Vital-Buffer
Freitag 16.06.2017	● Fischfilet (MSC) vom „Hoki“ Natur mit Dillsoße, Salzkartoffeln und Krautsalat (C, F, L, M, SL) ^{364 kcal, 21 g EW, 11 g F, 4 g FS, 41 g KH, (14 g Z, 7 g S)} , dazu Vital-Buffer	● Pfanne „Asia“ (Lauch, Karotten, Sprossen, Pilze, BIO-Nudeln) mit milder Chinasoße (Ei, GL, SL) (WZ) ^{304 kcal, 9 g EW, 7 g F, 1 g FS, 48 g KH, (10 g Z, 2 g S)} , dazu Vital-Buffer	Vegetarische Tortellini, gefüllt mit Gemüse und Broccolirahmsoße (GL, L, M, SL) (WZ) ^{525 kcal, 16 g EW, 26 g F, 8 g FS, 67 g KH, (4 g Z, 4 g S)} , dazu Vital-Buffer
Montag 19.06.2017	● Eintopf, vegetarisch, mit BIO-Karotten , Wurzelgemüse, vegetarischen Klößchen und Vollkornbrot (Ei, GL, L, M, SL) (WZ) ^{207 kcal, 4 g EW, 10 g F, 5 g FS, 23 g KH, (12 g Z, 2 g S)} , dazu Vital-Buffer	● Nudeln BIO-Vollkornspiralen mit Käserahmsoße (C, Ei, GL, L, M, Sji) (WZ) ^{646 kcal, 20 g EW, 30 g F, 12 g FS, 73 g KH, (4 g Z, 5 g S)} , dazu Vital-Buffer	Vegetarischer Brätling „Polenta-Spinat“ mit feuerroter Paprika-Karotten Soße und Reis (Ei, GL, L, M, SL) (WZ) ^{361 kcal, 10 g EW, 6 g F, 2 g FS, 62 g KH, (12 g Z, 5 g S)} , dazu Vital-Buffer
Dienstag 20.06.2017	Bratwurst vom Huhn mit Bratensoße, Karotten-Mais-Gemüse und Salzkartoffeln (C, G, L, M, SL, Z) (WZ) ^{422 kcal, 15 g EW, 23 g F, 7 g FS, 36 g KH, (5 g Z, 2 g S)} , dazu Vital-Buffer	● Hackfleischklops vom Schwein in Kapernsoße und Kartoffeln (Ei, GL, L, M, S, SL, Z) (WZ) ^{410 kcal, 18 g EW, 17 g F, 7 g FS, 45 g KH, (13 g Z, 9 g S)} , dazu Vital-Buffer	● Eintopf, vegetarisch, Cremesuppe aus Kartoffeln, Lauch, Sahne und Vollkornbrot (GL, L, M, SL, SS) (GR, HF, RG) ^{301 kcal, 10 g EW, 13 g F, 7 g FS, 33 g KH, (5 g Z, 3 g S)} , dazu Vital-Buffer
Mittwoch 21.06.2017	● Röhrei mit Rahmgemüse und Salzkartoffeln (3, C, Ei, L, M, Sji) ^{328 kcal, 14 g EW, 16 g F, 7 g FS, 30 g KH, (7 g Z, 2 g S)} , dazu Vital-Buffer	● Fischfilet vom Alaska Seelachs „Natur“ (MSC) mit Grillstreifen, Rahmchampignons und Bulgur (C, F, GL, L, M, SL) (WZ) ^{448 kcal, 26 g EW, 19 g F, 5 g FS, 41 g KH, (2 g Z, 6 g S)} , dazu Vital-Buffer	● Nudeln „Bolognese aus Gemüse“ mit Hartweizenhörnchen und Reibekäse (GL, M, SL) (WZ) ^{429 kcal, 16 g EW, 8 g F, 3 g FS, 70 g KH, (10 g Z, 4 g S)} , dazu Vital-Buffer
Donnerstag 22.06.2017	● Hähnchenschenkel mit Bratensoße, Karotten und Salzkartoffeln (C, EN, G, SL) (WZ) ^{560 kcal, 39 g EW, 30 g F, 18 g FS, 30 g KH, (7 g Z, 6 g S)} , dazu Vital-Buffer	Eintopf mit grünen BIO-Bohnen , Wurzelgemüse, Rindfleischinlage, und Vollkornbrot (L, M, R, SL, Z) ^{168 kcal, 8 g EW, 8 g F, 5 g FS, 14 g KH, (3 g Z, 3 g S)} , dazu Vital-Buffer	● Pfanne „Gemüse-Couscous“ mit Paprikacremesohße (GL, L, M, SL) (WZ) ^{435 kcal, 10 g EW, 17 g F, 6 g FS, 58 g KH, (10 g Z, 3 g S)} , dazu Vital-Buffer
Freitag 23.06.2017	Nudeln, BIO-Gabelspaghetti mit Thunfisch-Lauchrahmsoße (F, GL, L, M, SL) (WZ) ^{441 kcal, 17 g EW, 18 g F, 4 g FS, 51 g KH, (3 g Z, 3 g S)} , dazu Vital-Buffer	Vegetarischer Brätling „Gemüse“ mit Lauchsoße und Kartoffelbrei (3, C, Ei, GL, L, M) (WZ) ^{393 kcal, 9 g EW, 18 g F, 9 g FS, 46 g KH, (7 g Z, 4 g S)} , dazu Vital-Buffer	● In Butter geschwenktes Gemüse „Kaisergemüse“ mit Buttersohße und Spätzle (Ei, GL, L, M, N, SL) (WZ) ^{427 kcal, 12 g EW, 25 g F, 5 g FS, 40 g KH, (4 g Z, 6 g S)} , dazu Vital-Buffer
Montag 26.06.2017	Pfanne „Paella Vegi“, vegetarische Filetstückchen mit Paprikacremesohße und Vollkorn-Kurkumareis (C, Ei, GL, L, M) (HF, WZ) ^{410 kcal, 14 g EW, 15 g F, 5 g FS, 53 g KH, (6 g Z, 1 g S)} , dazu Vital-Buffer	Vegetarisches Steak mit Rahmfingermöhrchen und Vollkornreis (C, Ei, GL, L, M) (HF, WZ) ^{417 kcal, 20 g EW, 11 g F, 4 g FS, 54 g KH, (7 g Z, 4 g S)} , dazu Vital-Buffer	● Nudeln „Funghi“, Spaghetti in einer Pilzsahnesohße geschwenkt, mit Reibekäse (GL, L, M) (WZ) ^{499 kcal, 17 g EW, 20 g F, 9 g FS, 60 g KH, (4 g Z, 1 g S)} , dazu Vital-Buffer
Dienstag 27.06.2017	● Geschnetzeltes mit Rahm, von der Pute mit Gemüse und Kartoffeln (C, G, L, M, SL) (WZ) ^{348 kcal, 23 g EW, 15 g F, 7 g FS, 31 g KH, (8 g Z, 1 g S)} , dazu Vital-Buffer	Steak aus der Hähnchenbrust mit Buttermais, Geflügelsoße und Reis (C, G, L, M, SL) (WZ) ^{461 kcal, 26 g EW, 14 g F, 4 g FS, 57 g KH, (5 g Z, 4 g S)} , dazu Vital-Buffer	● Ofenauflauf „Kartoffel-Blattspinat-Käse“ (Ei, L, M, SL) ^{381 kcal, 18 g EW, 22 g F, 9 g FS, 27 g KH, (4 g Z, 4 g S)} , dazu Vital-Buffer
Mittwoch 28.06.2017	Nudeln mit vegetarischen Bällchen und Tomatensoße „Napolj“ (Ei, GL, L, M, SL) (HF, WZ) ^{511 kcal, 23 g EW, 11 g F, 3 g FS, 77 g KH, (14 g Z, 6 g S)} , dazu Vital-Buffer	● Pfanne „Paella-Fisch“ mit Wildlachs (MSC), Gemüse und Vollkornreis (F, SL) ^{297 kcal, 14 g EW, 7 g F, 0 g FS, 42 g KH, (2 g Z, 1 g S)} , dazu Vital-Buffer	● Vegetarischer Brätling „Karotte“ mit Petersiliensoße und Bulgur (Ei, GL, L, M, SL) (DK, WZ) ^{440 kcal, 9 g EW, 17 g F, 6 g FS, 59 g KH, (4 g Z, 6 g S)} , dazu Vital-Buffer
Donnerstag 29.06.2017	● Eintopf mit Reismudeln, buntem Frühlingsgemüse, Hühnerfleischinlage und Vollkornbrot (Ei, G, GL, SL) (WZ) ^{307 kcal, 23 g EW, 8 g F, 2 g FS, 34 g KH, (3 g Z, 1 g S)} , dazu Vital-Buffer	Hackfleisch-Bulette vom Schwein mit Letscho-Soße und Kartoffeln (GL, SE, Z) (WZ) ^{366 kcal, 18 g EW, 16 g F, 8 g FS, 34 g KH, (8 g Z, 3 g S)} , dazu Vital-Buffer	● Pfanne „Dino-Nudeln mit Gemüse“ und Käserahmsoße (GL, L, M, SL) (WZ) ^{655 kcal, 20 g EW, 34 g F, 12 g FS, 66 g KH, (4 g Z, 3 g S)} , dazu Vital-Buffer
Freitag 30.06.2017	● Fisch mit Tomatensoße mit Erbsenreis (F) ^{370 kcal, 26 g EW, 3 g F, 0 g FS, 60 g KH, (5 g Z, 3 g S)} , dazu Vital-Buffer	● Kartoffelnocchi mit Blattspinat, Käsesohße und italienischem Hartkäse (2, C, Ei, L, M, Sji, SL) ^{606 kcal, 15 g EW, 33 g F, 16 g FS, 59 g KH, (2 g Z, 5 g S)} , dazu Vital-Buffer	● In Butter geschwenktes Gemüse „junge Möhrchen und feine Erbsen“ mit Kräutersahnesohße und Salzkartoffeln (L, M, SL) ^{325 kcal, 8 g EW, 14 g F, 4 g FS, 38 g KH, (8 g Z, 5 g S)} , dazu Vital-Buffer

● Die Menüs werden ohne Zusatz von jeglichen lebensmittelchemischen Zusätzen, wie Brühen oder Speisewürzen, zubereitet. Kein Einsatz von Hefestärke (hydrolysierte Hefe) und chemische Aromen, als Geschmacksverstärker.