

Speisenplan Mai 2017



Tag	Menü 1	Menü 2	Menü 3 fleischlos & 100% Bio
Montag 01.05.2017	Tag der Arbeit	Tag der Arbeit	Tag der Arbeit
Dienstag 02.05.2017	● Frikassee vom Huhn mit Gemüse und Reis ^(Ei, F, G, GL, L, M, S) (GR, WZ), dazu Vital-Bufferet ^{480 kcal, 32 g EW, 14 g F, 4 g FS, 56 g KH (3 g Z, 4 g S)}	Hackfleisch-Bulette vom Rind mit Möhrchen und Salzkartoffeln ^(C, Ei, F, GL, L, M, R, SE, SL, Z) (GR, WZ), dazu Vital-Bufferet ^{488 kcal, 19 g EW, 23 g F, 9 g FS, 49 g KH (8 g Z, 14 g S)}	● Eintopf, vegetarisch, Cremesuppe „Blumenkohl-Karotte-Kartoffel“ und Vollkornbrot ^(L, M, SL) , dazu Vital-Bufferet ^{199 kcal, 9 g EW, 13 g F, 7 g FS, 11 g KH (5 g Z, 2 g S)}
Mittwoch 03.05.2017	● Nudeln „Gemüse-Tomate“, Hörnchennudeln mit Gemüsetomatensauce ^(F, GL) (GR, WZ), dazu Vital-Bufferet ^{396 kcal, 13 g EW, 7 g F, 1 g FS, 69 g KH (11 g Z, 0 g S)}	● Kräutersahnequark mit Butter, Salzkartoffeln ^(L, M) , dazu Vital-Bufferet ^{382 kcal, 13 g EW, 20 g F, 11 g FS, 36 g KH (7 g Z, 9 g S)}	● Pfanne „Asia“ (Lauch, Karotten, Sprossen, Pilze) mit Nudeln und süß-saurer Chinasauce ^(Ei, GL, SL) (WZ), dazu Vital-Bufferet ^{330 kcal, 10 g EW, 6 g F, 0 g FS, 56 g KH (17 g Z, 3 g S)}
Donnerstag 04.05.2017	Eintopf mit Karotten, Wurzelgemüse und Rindfleisch ^(L, M, R, Z) , dazu Vital-Bufferet ^{234 kcal, 7 g EW, 11 g F, 7 g FS, 24 g KH (12 g Z, 3 g S)}	● Gulasch vom Schwein „Szegediner Art“ mit Petersilienkartoffeln ^(S) , dazu Vital-Bufferet ^{463 kcal, 22 g EW, 25 g F, 8 g FS, 34 g KH (4 g Z, 9 g S)}	Vegetarische Tortellini, gefüllt mit Gemüse und Broccolirahmsauce ^(GL, L, M, S, SL) (WZ), dazu Vital-Bufferet ^{525 kcal, 16 g EW, 26 g F, 8 g FS, 67 g KH (4 g Z, 4 g S)}
Freitag 05.05.2017	● Nudeln „Penne und Lachscreme“, kurze Makkaroni mit Lachsrahmsauce und Dill ^(F, GL, L, M, SL) (WZ), dazu Vital-Bufferet ^{424 kcal, 14 g EW, 13 g F, 4 g FS, 61 g KH (10 g Z, 3 g S)}	● Eintopf, vegetarisch, Frühlingsgemüse mit Maultasche ^(Ei, GL, L, M, SL) (WZ), dazu Vital-Bufferet ^{303 kcal, 11 g EW, 2 g F, 1 g FS, 56 g KH (6 g Z, 3 g S)}	● In Butter geschwenktes Gemüse „junge Erbsen und Maiskörner“ mit Petersiliensoße und Salzkartoffeln ^(L, M, SL) , dazu Vital-Bufferet ^{362 kcal, 10 g EW, 15 g F, 4 g FS, 45 g KH (5 g Z, 5 g S)}
Montag 08.05.2017	● Süßer Milchreis mit Zucker, Zimt und Apfelmus ^(3, L, M) , 482 kcal, 10 g EW, 14 g F, 8 g FS, 76 g KH (46 g Z, 0 g S)	Fischfilet in Backteig mit Petersiliensoße und Salzkartoffeln ^(C, F, GL, L, M, SE) (WZ), dazu Vital-Bufferet ^{354 kcal, 13 g EW, 15 g F, 7 g FS, 40 g KH (3 g Z, 9 g S)}	● In Butter geschwenktes Gemüse „Blumenkohlrischen“ mit Eisoße und Petersilienkartoffeln ^(Ei, L, M, SL) , dazu Vital-Bufferet ^{323 kcal, 12 g EW, 15 g F, 5 g FS, 33 g KH (5 g Z, 5 g S)}
Dienstag 09.05.2017	Schnitzel vom Hähnchen mit Erbsen, Geflügelrahmsauce und Kartoffeln ^(C, Ei, G, GL, L, M, N, SE, S, SL) (WZ), dazu Vital-Bufferet ^{382 kcal, 26 g EW, 13 g F, 5 g FS, 40 g KH (6 g Z, 11 g S)}	● Eintopf „Kartoffelsuppe Berliner Art“ mit Wurzelgemüse und Wiener vom Schwein ^(2, 3, 8, S, SL, Z) , dazu Vital-Bufferet ^{239 kcal, 9 g EW, 14 g F, 5 g FS, 17 g KH (3 g Z, 8 g S)}	● Nudeln „Funghi“, Spaghetti in einer Pilzsahnesauce geschwenkt, mit Reibekäse ^(GL, L, M, S) (WZ), dazu Vital-Bufferet ^{499 kcal, 17 g EW, 20 g F, 9 g FS, 60 g KH (4 g Z, 1 g S)}
Mittwoch 10.05.2017	● Eintopf, vegetarisch, mit Blumenkohl und Karotten ^(L, M, SL) , dazu Vital-Bufferet ^{126 kcal, 5 g EW, 6 g F, 3 g FS, 12 g KH (4 g Z, 2 g S)}	Vegetarisches Schnitzel mit Gouda Käse gefüllt, Nudeln und Napolisoße ^(1, 2, Ei, GL, L, M, SL) (HF, WZ), dazu Vital-Bufferet ^{535 kcal, 23 g EW, 15 g F, 2 g FS, 76 g KH (13 g Z, 6 g S)}	● Ofenauflauf „Nudel-Gemüse-Sahne“ ^(GL, L, M, SL) (WZ), dazu Vital-Bufferet ^{413 kcal, 16 g EW, 17 g F, 8 g FS, 47 g KH (5 g Z, 3 g S)}
Donnerstag 11.05.2017	● Geschnetzeltes von der Pute „Gyros Art“ mit Reis, Kräuterquark-Dip und Weißkrautsalat ^(3, G, L, M) , dazu Vital-Bufferet ^{476 kcal, 37 g EW, 11 g F, 2 g FS, 57 g KH (11 g Z, 2 g S)}	Bratwurst vom Schwein mit Bratensoße, Blumenkohl und Kartoffelbrei ^(2, 3, 8, C, GL, L, M, S, SE, SL) , dazu Vital-Bufferet ^{544 kcal, 18 g EW, 39 g F, 16 g FS, 30 g KH (5 g Z, 6 g S)}	● Eintopf, vegetarisch, mit Tellerlinsen, Wurzelgemüse, Kartoffeln und Vollkornbrot ^(GL, L, M, SL, SS) (GR, HF, RG), dazu Vital-Bufferet ^{291 kcal, 13 g EW, 7 g F, 0 g FS, 40 g KH (2 g Z, 2 g S)}
Freitag 12.05.2017	Fischstäbchen (MSC Fisch) mit Dillsoße und Salzkartoffeln ^(C, F, GL, L, M, SL) (GR, WZ), dazu Vital-Bufferet ^{461 kcal, 14 g EW, 22 g F, 6 g FS, 50 g KH (7 g Z, 10 g S)}	● Rührei mit frischem Schnittlauch, Rahmspinat und Salzkartoffeln ^(3, C, Ei, GL, L, M, S, SL) (WZ), dazu Vital-Bufferet ^{360 kcal, 15 g EW, 18 g F, 7 g FS, 34 g KH (4 g Z, 13 g S)}	● Pfanne „Spätzle mit Champignons“ und Sahnesauce ^(Ei, GL, L, M, N, S, SL) (WZ), dazu Vital-Bufferet ^{454 kcal, 14 g EW, 25 g F, 7 g FS, 39 g KH (3 g Z, 7 g S)}
Montag 15.05.2017	● Fischragout mit Gemüstreifen und Reis ^(F, GL, L, M) (GR), dazu Vital-Bufferet ^{337 kcal, 22 g EW, 6 g F, 2 g FS, 52 g KH (2 g Z, 2 g S)}	Vegetarische Paprikaschote, Tomatenrahmsauce und Bulgur ^(Ei, GL, L, M, SE, S, SL) (WZ), dazu Vital-Bufferet ^{388 kcal, 15 g EW, 10 g F, 3 g FS, 58 g KH (9 g Z, 2 g S)}	● In Butter geschwenktes Gemüse „Broccolirischen“ mit Béchamelsauce und Kartoffeln ^(L, M, SL) , dazu Vital-Bufferet ^{382 kcal, 8 g EW, 30 g F, 4 g FS, 35 g KH (5 g Z, 6 g S)}
Dienstag 16.05.2017	● Eintopf mit Nudeln, Wurzelgemüse und Hühnerfleischeläge ^(Ei, G, GL, SL) (WZ), dazu Vital-Bufferet ^{255 kcal, 21 g EW, 6 g F, 1 g FS, 28 g KH (3 g Z, 3 g S)}	Schnitzel vom Schwein mit Bratensoße, Mischgemüse und Salzkartoffeln ^(2, 3, 8, C, Ei, GL, L, M, N, S, SE, SL) (WZ), dazu Vital-Bufferet ^{454 kcal, 21 g EW, 19 g F, 4 g FS, 49 g KH (8 g Z, 12 g S)}	● Pfannengemüse „Paprikagemüse“ mit Couscous und Napolisoße ^(GL, SL) (WZ), dazu Vital-Bufferet ^{341 kcal, 10 g EW, 7 g F, 0 g FS, 56 g KH (14 g Z, 6 g S)}
Mittwoch 17.05.2017	● Nudeln „Napoli“, Tomatensoße mit Vollkornnudeln und Reibekäse ^(GL, M) (WZ), dazu Vital-Bufferet ^{422 kcal, 14 g EW, 11 g F, 3 g FS, 65 g KH (8 g Z, 3 g S)}	Vegetarischer Brätling „Gemüse“ und Kartoffelsalat mit Essig/Öl ^(Ei, GL) (WZ), dazu Vital-Bufferet ^{305 kcal, 7 g EW, 10 g F, 1 g FS, 46 g KH (9 g Z, 4 g S)}	● Ofenauflauf „Kartoffel-Blattspinat-Käse“ ^(Ei, L, M, SL) , dazu Vital-Bufferet ^{381 kcal, 18 g EW, 22 g F, 9 g FS, 27 g KH (4 g Z, 4 g S)}
Donnerstag 18.05.2017	Gulasch vom Rind mit Petersilienkartoffeln und Apfelrotkohl ^(3, C, F, GL, R, S, SL) (GR, WZ), dazu Vital-Bufferet ^{450 kcal, 26 g EW, 15 g F, 6 g FS, 49 g KH (16 g Z, 10 g S)}	● Hähnchenschenkel mit Bratensoße, Karotten und Salzkartoffeln ^(C, EN, G, GL, S, SL) (WZ), dazu Vital-Bufferet ^{576 kcal, 40 g EW, 30 g F, 17 g FS, 35 g KH (6 g Z, 13 g S)}	● Eintopf, vegetarisch, Cremesuppe aus Kartoffeln, Lauch und Sahne mit Vollkornbrot ^(GL, L, M, SL, SS) (GR, HF, RG), dazu Vital-Bufferet ^{301 kcal, 10 g EW, 13 g F, 7 g FS, 33 g KH (5 g Z, 3 g S)}
Freitag 19.05.2017	● Eierragout mit Gemüse und Salzkartoffeln ^(C, Ei, L, M, SE) , dazu Vital-Bufferet ^{325 kcal, 12 g EW, 15 g F, 5 g FS, 35 g KH (6 g Z, 10 g S)}	● Fisch mit Tomatensoße mit Erbsenreis ^(F) , dazu Vital-Bufferet ^{370 kcal, 26 g EW, 3 g F, 0 g FS, 60 g KH (5 g Z, 3 g S)}	● Nudeln Vollkornspiralen mit Käserahmsauce ^(GL, L, M, SL) (WZ), dazu Vital-Bufferet ^{721 kcal, 25 g EW, 35 g F, 13 g FS, 76 g KH (4 g Z, 6 g S)}
Montag 22.05.2017	● Süßer Grießbrei mit Kirschen ^(GL, L, M) (WZ), dazu Vital-Bufferet ^{584 kcal, 12 g EW, 15 g F, 9 g FS, 96 g KH (70 g Z, 1 g S)}	Fischstäbchen MSC „Jumbo“ mit Kräutersauce und Vollkornreis ^(C, F, GL, L, M) (WZ), dazu Vital-Bufferet ^{500 kcal, 15 g EW, 21 g F, 4 g FS, 61 g KH (2 g Z, 5 g S)}	● In Butter geschwenktes Gemüse „Kaisergemüse“ mit Buttersauce und Spätzle ^(Ei, GL, L, M, N, SL) (WZ), dazu Vital-Bufferet ^{427 kcal, 12 g EW, 25 g F, 5 g FS, 40 g KH (4 g Z, 6 g S)}
Dienstag 23.05.2017	● Pfanne „Paella“ mit Huhn ^(3, G, GL, S) (WZ), dazu Vital-Bufferet ^{335 kcal, 18 g EW, 8 g F, 1 g FS, 46 g KH (3 g Z, 1 g S)}	Nudeln „Wurstgulasch“, Gabelspaghetti mit Wurstgulasch ^(2, 3, 8, GL, S, SE, SL) (WZ), dazu Vital-Bufferet ^{566 kcal, 19 g EW, 21 g F, 1 g FS, 73 g KH (12 g Z, 2 g S)}	● Eintopf, vegetarisch, mit Frühlingsgemüse, Eiersticheinlage und Vollkornbrot ^(Ei, SL) , dazu Vital-Bufferet ^{105 kcal, 7 g EW, 4 g F, 1 g FS, 9 g KH (4 g Z, 2 g S)}
Mittwoch 24.05.2017	Nudeln mit vegetarischen Bällchen und Tomatensoße „Napoli“ ^(Ei, GL, L, M, SL) (HF, WZ), dazu Vital-Bufferet ^{511 kcal, 23 g EW, 11 g F, 3 g FS, 77 g KH (14 g Z, 6 g S)}		● Pfanne „Dino-Nudeln mit Gemüse“ und Käserahmsauce ^(GL, L, M, S, SL) (WZ), dazu Vital-Bufferet ^{655 kcal, 20 g EW, 34 g F, 12 g FS, 66 g KH (4 g Z, 3 g S)}
Donnerstag 25.05.2017	Christi Himmelfahrt		Christi Himmelfahrt
Freitag 26.05.2017	● Eintopf, vegetarisch, mit Kichererbsen, Wurzelgemüse und Kartoffeln, dazu Vital-Bufferet ^{216 kcal, 11 g EW, 4 g F, 1 g FS, 29 g KH (2 g Z, 3 g S)}		● Ofenauflauf „Gemüse-Kartoffel-Käse“ ^(Ei, L, M, SL) , dazu Vital-Bufferet ^{330 kcal, 14 g EW, 19 g F, 7 g FS, 24 g KH (7 g Z, 3 g S)}
Montag 29.05.2017	● Nudel „all'arrabiata“, kurze Makkaroni mit milder Tomaten-Peperoni-Soße und geriebenem Käse ^(F, GL, M, SL) (GR, WZ), dazu Vital-Bufferet ^{479 kcal, 15 g EW, 13 g F, 3 g FS, 74 g KH (13 g Z, 6 g S)}	● Fischfilet (MSC) vom „Hoki“ Natur mit Dillsoße und Salzkartoffeln ^(C, F, L, M, SL) , dazu Vital-Bufferet ^{303 kcal, 21 g EW, 8 g F, 3 g FS, 35 g KH (2 g Z, 15 g S)}	● Vegetarischer Brätling „Karotte“ mit Petersiliensoße und Bulgur ^(Ei, GL, L, M, S, SL) (DK, WZ), dazu Vital-Bufferet ^{440 kcal, 9 g EW, 17 g F, 6 g FS, 59 g KH (4 g Z, 6 g S)}
Dienstag 30.05.2017	Nudeln „Jägerin-Art Geflügel“, Jagdwurstscheibe mit Tomatensoße und Nudeln ^(3, 8, Ei, G, GL, SE, Z) (WZ), dazu Vital-Bufferet ^{561 kcal, 22 g EW, 15 g F, 8 g FS, 80 g KH (12 g Z, 2 g S)}	● Eintopf mit grünen Bohnen, Wurzelgemüse und Kasselerfleisch ^(2, 3, A, C, S) , dazu Vital-Bufferet ^{180 kcal, 7 g EW, 9 g F, 3 g FS, 17 g KH (4 g Z, 4 g S)}	● Nudeln „Bolognese aus Gemüse“ mit Hartweizenhörnchen dazu Reibekäse ^(GL, M, SL) (WZ), dazu Vital-Bufferet ^{429 kcal, 16 g EW, 8 g F, 3 g FS, 70 g KH (10 g Z, 4 g S)}
Mittwoch 31.05.2017	Vegetarisches Steak mit Rahmfingermöhrchen und Reis ^(C, Ei, GL, L, M) (HF, WZ), dazu Vital-Bufferet ^{418 kcal, 21 g EW, 11 g F, 4 g FS, 56 g KH (7 g Z, 4 g S)}	Vegetarische Tortellini „grün“, gefüllt mit Ricotta, mit Joghurt-Kräuter-Soße ^(C, Ei, F, GL, L, M) (GR, WZ), dazu Vital-Bufferet ^{487 kcal, 16 g EW, 16 g F, 6 g FS, 70 g KH (6 g Z, 3 g S)}	● Pfanne „Gemüse-Couscous“ mit Paprikacremesauce ^(GL, L, M, S, SL) (WZ), dazu Vital-Bufferet ^{435 kcal, 10 g EW, 17 g F, 6 g FS, 58 g KH (10 g Z, 3 g S)}

● 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.