

Speiseplan Graf-Gottfried-OGS

Menü

Mo. 32803 Salzkartoffeln

32804 Kartoffelklöße

13.12.202 23051 Rinderfrikadellen; in Bratensoße

1 24719 Apfelrotkohl

32752 Farmer-Nuggets; kross panierte Nuggets auf Weizen- und Erbsenbasis

32568 Bio Erdbeeren und Apfelstücke

EZ0091 Obst *

EZ1010 Salat / Rohkost *

Nährwertangaben pro Portion

3564kJ / 847kcal, Fett: 24,1g, gesättigte Fettsäuren: 6,5g, Kohlenhydrate: 116,7g, Zucker: 35,0g,

Ballaststoffe: 16,5g, Eiweiß: 30,9g, Salz: 6,88g,



(E), Ei, G, G1, La, M, Me, S

Di. 32840 Spirainudeln

23578 Bolognese aus Hähnchenfleisch

14.12.202 32718 Bio Kohlrabiwürfel "naturell"

1 1503 Quark-Creme; mit Maracuja-Soße auf Kekskrümel-Boden (1, 7)

EZ0091 Obst *

EZ1010 Salat / Rohkost *

Nährwertangaben pro Portion

3198kJ / 758kcal, Fett: 20,5g, gesättigte Fettsäuren: 5,8g, Kohlenhydrate: 110,9g, Zucker: 43,3g,

Ballaststoffe: 10,0g, Eiweiß: 27,0g, Salz: 2,98g,



G, G1, G3, La, M, Me, S, (Sf)

Mi. 32544 Pfannkuchen "Natur"

23528 Apfelmark

15.12.202 47031 Mischkarton Nachmittagskuchen;

1 EZ0091 Obst *

EZ1010 Salat / Rohkost *

Nährwertangaben pro Portion

1998kJ / 475kcal, Fett: 11,4g, gesättigte Fettsäuren: 3,5g, Kohlenhydrate: 70,4g, Zucker: 29,2g,

Ballaststoffe: 8,4g, Eiweiß: 17,7g, Salz: 1,39g,

Ei, G, G1, La, M, Me

Do. 32834 Langkornreis

23432 Putengeschnetzeltes; in Brokkoli-Rahmsoße

16.12.202 32794 Fingermöhren "naturell"

1 EZ0091 Obst *

EZ1010 Salat / Rohkost *

Nährwertangaben pro Portion

2198kJ / 522kcal, Fett: 15,2g, gesättigte Fettsäuren: 4,6g, Kohlenhydrate: 69,4g, Zucker: 23,8g,

Ballaststoffe: 9,7g, Eiweiß: 21,2g, Salz: 3,70g,



G, G1, La, M, Me, S, Sn

Fr. 56489 Panierte Fischstäbchen; aus nachhaltiger Fischwirtschaft

56829 Kartoffel-Buchstaben

17.12.202 23542 Apfel-Streusel-Auflauf

1 EZ0091 Obst *

EZ1010 Salat / Rohkost *

Nährwertangaben pro Portion

4748kJ / 1130kcal, Fett: 37,2g, gesättigte Fettsäuren: 14,0g, Kohlenhydrate: 169,6g, Zucker: 80,1g,

Ballaststoffe: 9,8g, Eiweiß: 22,3g, Salz: 2,72g,



Ei, Fi, G, G1

Änderungen vorbehalten. Allergeninformationen liegen zur Einsicht in der Küche vor. Artikel mit Sternchen (*) enthalten keine Angaben.