Christophorus-Gemeinschaft e.V. 26.10. - 01.11.

Vollkost

Montag 26.10.

Penne (BIO) G, G1

Soße Bolognese vom Rind und Schwein G, G1, S

Nährwertangaben pro Portion
2285,0kJ/542,0kcal, Fett 8,6g, gesättigte Fettsäuren 3,1g, Kohlenhydrate 87,8g, Zucker 5,9g, Ballaststoffe 6,4g, Eiweiß 24,5g, Salz 2,77g, Broteinheiten 7,2

Dienstag 27.10.

Rindergeschnetzeltes in einer Pfeffer-rahmsoße M, Me, La, S

Langkornreis Fairtrade (BIO)

Nährwertangaben pro Portion
1894,0kJ/448,0kcal, Fett 10,8g, gesättigte Fettsäuren 6,0g, Kohlenhydrate 60,0g, Zucker 3,0g, Ballaststoffe 2,2g, Eiweiß 26,8g, Salz 3,84g, Broteinheiten 5,0

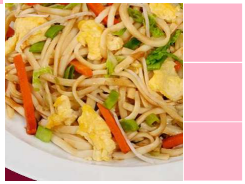
Mittwoch 28.10.

Kirschmichel G, G1, Ei, M, Me, La, Sf, Sf1

Vanillesoße G, G1, M, Me, La

Nährwertangaben pro Portion
3198,0kJ/765,0kcal, Fett 40,7g, gesättigte Fettsäuren 10,7g, Kohlenhydrate 78,7g, Zucker 49,0g, Ballaststoffe 2,7g, Eiweiß 17,6g, Salz 1,58g, Broteinheiten 6,7

Donnerstag 29.10.



Mienudelpfanne "Asia-Style" G, G1, Ei, Sb, M, Me, La, S

Nährwertangaben pro Portion
2006,0kJ/479,0kcal, Fett 14,4g, gesättigte Fettsäuren 1,5g, Kohlenhydrate 68,8g, Zucker 3,0g, Ballaststoffe 6,1g, Eiweiß 14,4g, Salz 4,33g, Broteinheiten 5,7

Freitag 30.10.

Panierte Fischstäbchen aus Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) G, G1, Fi

Kartoffelpüree M, Me, La

Nährwertangaben pro Portion
2319,0kJ/552,0kcal, Fett 24,3g, gesättigte Fettsäuren 3,1g, Kohlenhydrate 56,6g, Zucker 3,4g, Ballaststoffe 3,6g, Eiweiß 25,1g, Salz 3,36g, Broteinheiten 4,7

Vital

Montag 26.10.

Penne (BIO) G, G1

Tomatensoße "Napoli Art" G, G1

Nährwertangaben pro Portion
2048,0kJ/485,0kcal, Fett 5,5g, gesättigte Fettsäuren 0,8g, Kohlenhydrate 89,0g, Zucker 7,8g, Ballaststoffe 6,9g, Eiweiß 16,0g, Salz 2,29g, Broteinheiten 7,4

Dienstag 27.10.

Veggie-Frikassee "Frühlings Art" Geschnetzeltes G, G1, Sb

Langkornreis Fairtrade (BIO)

Nährwertangaben pro Portion
1838,0kJ/436,0kcal, Fett 13,0g, gesättigte Fettsäuren 1,8g, Kohlenhydrate 63,2g, Zucker 2,6g, Ballaststoffe 6,4g, Eiweiß 13,2g, Salz 3,58g, Broteinheiten 5,2

Mittwoch 28.10.

Gnocchi-Grillgemüse-Pfanne "Mediterraner Art" G, G1, M, Me, La

Nährwertangaben pro Portion
2132,0kJ/508,0kcal, Fett 16,1g, gesättigte Fettsäuren 8,0g, Kohlenhydrate 66,8g, Zucker 8,0g, Ballaststoffe 5,6g, Eiweiß 20,0g, Salz 3,15g, Broteinheiten 5,6

Donnerstag 29.10.

Gemüsepfanne "orientalischer Art" mit Kichererbsen

Tzatziki M, La, Sn, Me

Nährwertangaben pro Portion
1032,0kJ/245,0kcal, Fett 6,0g, gesättigte Fettsäuren 0,7g, Kohlenhydrate 35,7g, Zucker 18,9g, Ballaststoffe 7,7g, Eiweiß 8,0g, Salz 4,06g, Broteinheiten 2,8

Freitag 30.10.

"Vegi"-Schnitzel G, G1, G4, M, Me

Kartoffelpüree M, Me, La

Nährwertangaben pro Portion
2732,0kJ/655,0kcal, Fett 38,6g, gesättigte Fettsäuren 5,5g, Kohlenhydrate 64,8g, Zucker 6,1g, Ballaststoffe 7,3g, Eiweiß 8,2g, Salz 3,28g, Broteinheiten 5,5

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

Christophorus-Gemeinschaft e.V. 02.11. - 08.11.

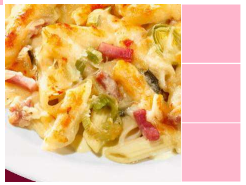
Vollkost

Montag 02.11.

Paniertes Putenschnitzel G, G1
Bunter Gemüsereis
Tomatensoße "Napoli Art" G, G1

Nährwertangaben pro Portion
2463,0kJ/588,0kcal, Fett 20,0g, gesättigte Fettsäuren 2,2g, Kohlenhydrate 65,9g, Zucker 7,6g, Ballaststoffe 6,5g, Eiweiß 31,8g, Salz 4,41g, Broteinheiten 5,4

Dienstag 03.11.



Lauchrahmnudeln "Alpenländer Art" mit Vorderschinken G, G1, M, Me, La, S 20, 3

Nährwertangaben pro Portion
2124,0kJ/508,0kcal, Fett 23,2g, gesättigte Fettsäuren 12,0g, Kohlenhydrate 46,0g, Zucker 6,0g, Ballaststoffe 4,0g, Eiweiß 26,0g, Salz 4,24g, Broteinheiten 4,0

Mittwoch 04.11.

Vegetarische Linsensuppe S
Brötchen *

Nährwertangaben pro Portion
1644,0kJ/388,0kcal, Fett 7,8g, gesättigte Fettsäuren 0,9g, Kohlenhydrate 61,2g, Zucker 4,9g, Ballaststoffe 6,8g, Eiweiß 15,0g, Salz 3,44g, Broteinheiten 5,3

Donnerstag 05.11.

Herzhafter Wirsing-Kartoffel-Hackauflauf mit Rindfleisch G, G1, M, Me, La, S

Nährwertangaben pro Portion
1540,0kJ/367,0kcal, Fett 17,2g, gesättigte Fettsäuren 9,4g, Kohlenhydrate 35,1g, Zucker 7,0g, Ballaststoffe 5,5g, Eiweiß 14,8g, Salz 3,24g, Broteinheiten 2,7

Freitag 06.11.

Lachsfiletstücke (aus verantwortungsvoller Aquakultur) in Dillcremesoße Fi, M, Me, La, S
Salzkartoffeln

Nährwertangaben pro Portion
2006,0kJ/479,0kcal, Fett 22,0g, gesättigte Fettsäuren 7,2g, Kohlenhydrate 44,8g, Zucker 5,6g, Ballaststoffe 2,8g, Eiweiß 23,0g, Salz 2,68g, Broteinheiten 3,7

Vital

Montag 02.11.

Riesen-Rösti "vegetarisch" M, Me, La, S
Bunter Gemüsereis
Tomatensoße "Napoli Art" G, G1

Nährwertangaben pro Portion
2335,0kJ/559,0kcal, Fett 24,1g, gesättigte Fettsäuren 11,0g, Kohlenhydrate 71,7g, Zucker 8,6g, Ballaststoffe 6,3g, Eiweiß 10,1g, Salz 3,93g, Broteinheiten 5,8

Dienstag 03.11.

Kürbispfanne mit Spiralnudeln G, G1, S

Nährwertangaben pro Portion
1468,0kJ/348,0kcal, Fett 4,4g, gesättigte Fettsäuren 0,8g, Kohlenhydrate 62,0g, Zucker 14,8g, Ballaststoffe 5,6g, Eiweiß 11,2g, Salz 2,92g, Broteinheiten 5,2

Mittwoch 04.11.

Quark-Grieß-Auflauf mit Pfirsichen G, G1, Ei, M, Me, La
Erdbeer-Fruchtsoße

Nährwertangaben pro Portion
2629,0kJ/625,0kcal, Fett 21,1g, gesättigte Fettsäuren 6,6g, Kohlenhydrate 81,4g, Zucker 59,3g, Ballaststoffe 3,6g, Eiweiß 23,9g, Salz 1,09g, Broteinheiten 6,8

Donnerstag 05.11.

Nudel-Brokkoli-Auflauf "vegetarisch" G, G1, M, Me

Nährwertangaben pro Portion
1788,0kJ/428,0kcal, Fett 17,2g, gesättigte Fettsäuren 8,0g, Kohlenhydrate 52,0g, Zucker 2,0g, Ballaststoffe 4,0g, Eiweiß 13,6g, Salz 3,40g, Broteinheiten 4,4

Freitag 06.11.

Pfannkuchen mit "Veggie-Bolognese" G, G1, G3, Ei, M, Me, La, S

Nährwertangaben pro Portion
1616,0kJ/385,0kcal, Fett 11,5g, gesättigte Fettsäuren 3,2g, Kohlenhydrate 61,2g, Zucker 8,6g, Ballaststoffe 3,6g, Eiweiß 21,2g, Salz 2,99g, Broteinheiten 4,3

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

Christophorus-Gemeinschaft e.V. 09.11. - 15.11.

Vollkost

Montag 09.11.

Vegetarische Kartoffelsuppe S
Veggie-Wurst auf Ackerbohnen- und Erbsenbasis Ei 3
Brötchen *

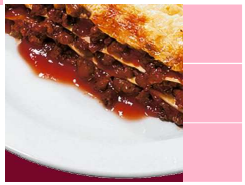
Nährwertangaben pro Portion
2363,0kJ/565,0kcal, Fett 24,6g, gesättigte Fettsäuren 2,2g, Kohlenhydrate 56,1g, Zucker 6,3g, Ballaststoffe 8,4g, Eiweiß 24,8g, Salz 6,09g, Broteinheiten 4,5

Dienstag 10.11.

Pilzragout nach "Jäger Art" G, G1, M, Me, La, S
Spätzle G, G1, Ei

Nährwertangaben pro Portion
1948,0kJ/464,0kcal, Fett 14,8g, gesättigte Fettsäuren 9,4g, Kohlenhydrate 63,4g, Zucker 4,6g, Ballaststoffe 5,2g, Eiweiß 15,8g, Salz 3,02g, Broteinheiten 5,2

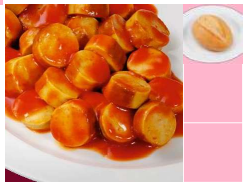
Mittwoch 11.11.



Lasagne Bolognese mit Rindfleisch G, G1, Ei, (Sb), M, Me, La, S

Nährwertangaben pro Portion
1936,0kJ/460,0kcal, Fett 15,2g, gesättigte Fettsäuren 6,4g, Kohlenhydrate 54,4g, Zucker 12,4g, Ballaststoffe 1,6g, Eiweiß 25,6g, Salz 3,20g, Broteinheiten 4,4

Donnerstag 12.11.



Currywurst in pikanter Ketchupsoße Sn 3
Brötchen *

Nährwertangaben pro Portion
2519,0kJ/603,0kcal, Fett 30,8g, gesättigte Fettsäuren 11,6g, Kohlenhydrate 54,3g, Zucker 22,4g, Ballaststoffe 3,4g, Eiweiß 24,9g, Salz 5,02g, Broteinheiten 4,5

Freitag 13.11.

Fischfrikadelle G, G1, Fi
Kohlrabi-Karotten-Gemüse M, Me, La
Petersilienkartoffeln

Nährwertangaben pro Portion
2274,0kJ/542,0kcal, Fett 20,2g, gesättigte Fettsäuren 2,6g, Kohlenhydrate 68,0g, Zucker 4,7g, Ballaststoffe 6,5g, Eiweiß 17,5g, Salz 3,92g, Broteinheiten 5,7

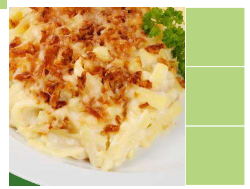
Vital

Montag 09.11.

Gemüse-Moussaka G, G1, M, Me, La, S

Nährwertangaben pro Portion
1368,0kJ/324,0kcal, Fett 9,6g, gesättigte Fettsäuren 4,8g, Kohlenhydrate 47,2g, Zucker 12,8g, Ballaststoffe 4,8g, Eiweiß 9,2g, Salz 3,64g, Broteinheiten 4,0

Dienstag 10.11.



Schwäbische Käsespätzle G, G1, Ei, M, Me, La

Nährwertangaben pro Portion
2390,0kJ/570,0kcal, Fett 26,2g, gesättigte Fettsäuren 12,2g, Kohlenhydrate 58,8g, Zucker 4,2g, Ballaststoffe 3,5g, Eiweiß 22,8g, Salz 3,96g, Broteinheiten 4,9

Mittwoch 11.11.

Grießbrei G, G1, M, Me, La
Apfel-Erdbeer-Kompott (BIO)

Nährwertangaben pro Portion
2184,0kJ/521,0kcal, Fett 22,2g, gesättigte Fettsäuren 7,0g, Kohlenhydrate 66,1g, Zucker 39,4g, Ballaststoffe 2,7g, Eiweiß 11,4g, Salz 0,65g, Broteinheiten 5,4

Donnerstag 12.11.

Falafelbällchen Sn
Bunter Gemüsereis
Curry-Ketchup-Soße Sn

Nährwertangaben pro Portion
2597,0kJ/621,0kcal, Fett 25,7g, gesättigte Fettsäuren 2,7g, Kohlenhydrate 77,0g, Zucker 18,7g, Ballaststoffe 11,3g, Eiweiß 14,2g, Salz 4,33g, Broteinheiten 6,3

Freitag 13.11.

Omelette mit Gemüsefüllung G, G1, Ei, M, Me, La
Petersilienkartoffeln
Kohlrabi-Karotten-Gemüse M, Me, La

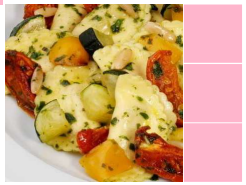
Nährwertangaben pro Portion
1591,0kJ/379,0kcal, Fett 15,4g, gesättigte Fettsäuren 5,5g, Kohlenhydrate 41,2g, Zucker 6,7g, Ballaststoffe 6,1g, Eiweiß 15,3g, Salz 3,93g, Broteinheiten 3,4

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

Christophorus-Gemeinschaft e.V. 16.11. - 22.11.

Vollkost

Montag 16.11.



Cappelletti-Pesto-Pfanne G, G1, Ei, M, Me, La

Nährwertangaben pro Portion
2499,0kj/598,0kcal, Fett 27,3g, gesättigte Fettsäuren 6,0g, Kohlenhydrate 64,4g, Zucker 8,8g, Ballaststoffe 9,1g, Eiweiß 18,9g, Salz 4,30g, Broteinheiten 5,2

Dienstag 17.11.

Pommdöner S
Ketchup *

Nährwertangaben pro Portion
2509,0kj/596,0kcal, Fett 23,9g, gesättigte Fettsäuren 3,2g, Kohlenhydrate 74,1g, Zucker 9,9g, Ballaststoffe 5,1g, Eiweiß 17,9g, Salz 4,44g, Broteinheiten 6,0

Mittwoch 18.11.

Kartoffelgulaschtopf S
Brötchen *

Nährwertangaben pro Portion
1184,0kj/279,0kcal, Fett 2,6g, gesättigte Fettsäuren 1,1g, Kohlenhydrate 48,3g, Zucker 9,2g, Ballaststoffe 5,5g, Eiweiß 13,2g, Salz 3,58g, Broteinheiten 3,9

Donnerstag 19.11.

Hühnerfrikassee "Frühlings Art" G, G1, M, Me, La, S
Naturreis

Nährwertangaben pro Portion
2078,0kj/495,0kcal, Fett 14,1g, gesättigte Fettsäuren 5,9g, Kohlenhydrate 59,5g, Zucker 3,1g, Ballaststoffe 4,0g, Eiweiß 30,2g, Salz 2,36g, Broteinheiten 4,9

Freitag 20.11.

Schlemmerfilet Toskana Fi, M, Me, La
Salzkartoffeln
Tomatensoße G, G1

Nährwertangaben pro Portion
1547,0kj/369,0kcal, Fett 12,8g, gesättigte Fettsäuren 3,7g, Kohlenhydrate 36,3g, Zucker 6,7g, Ballaststoffe 4,0g, Eiweiß 24,3g, Salz 3,11g, Broteinheiten 2,9

Vital

Montag 16.11.

Veggie--Geschnetzeltes G, G1, G4
Spätzle G, G1, Ei

Nährwertangaben pro Portion
2526,0kj/603,0kcal, Fett 18,3g, gesättigte Fettsäuren 2,6g, Kohlenhydrate 80,4g, Zucker 6,7g, Ballaststoffe 10,3g, Eiweiß 22,8g, Salz 3,36g, Broteinheiten 6,6

Dienstag 17.11.

Veggie-Currywurst auf Soja- und Weizenbasis in Tomatensoße G, G1, Ei, Sb, Sn
Brötchen *

Nährwertangaben pro Portion
2444,0kj/583,0kcal, Fett 26,3g, gesättigte Fettsäuren 2,7g, Kohlenhydrate 59,9g, Zucker 22,4g, Ballaststoffe 4,4g, Eiweiß 24,4g, Salz 4,94g, Broteinheiten 4,9

Mittwoch 18.11.

Milchreis M, Me, La
Sauerkirschkompott (BIO)

Nährwertangaben pro Portion
2016,0kj/474,0kcal, Fett 2,1g, gesättigte Fettsäuren 1,0g, Kohlenhydrate 101,2g, Zucker 53,4g, Ballaststoffe 1,9g, Eiweiß 11,4g, Salz 0,68g, Broteinheiten 8,3

Donnerstag 19.11.

Gemüsecurry Sn
Naturreis

Nährwertangaben pro Portion
1901,0kj/452,0kcal, Fett 12,3g, gesättigte Fettsäuren 9,3g, Kohlenhydrate 71,4g, Zucker 11,6g, Ballaststoffe 7,7g, Eiweiß 9,9g, Salz 3,84g, Broteinheiten 6,0

Freitag 20.11.

Gemüsenudeln G, G1, Ei, M, Me, La, S

Nährwertangaben pro Portion
1516,0kj/360,0kcal, Fett 9,8g, gesättigte Fettsäuren 3,5g, Kohlenhydrate 50,0g, Zucker 11,6g, Ballaststoffe 5,2g, Eiweiß 15,0g, Salz 2,20g, Broteinheiten 4,2

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

Christophorus-Gemeinschaft e.V. 23.11. - 29.11.

Vollkost

Montag 23.11.

Wurst (Vegi) Ei 3
Kartoffelpüree M, Me, La
Bratensoße S, Sn

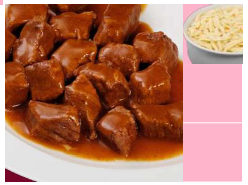
Nährwertangaben pro Portion
2126,0kj/510,0kcal, Fett 32,0g, gesättigte Fettsäuren 4,2g, Kohlenhydrate 32,9g, Zucker 4,9g, Ballaststoffe 3,9g, Eiweiß 20,8g, Salz 4,34g, Broteinheiten 2,7

Dienstag 24.11.

Penne (BIO) G, G1
Soße Bolognese vom Rind und Schwein G, G1, S

Nährwertangaben pro Portion
2285,0kJ/542,0kcal, Fett 8,6g, gesättigte Fettsäuren 3,1g, Kohlenhydrate 87,8g, Zucker 5,9g, Ballaststoffe 6,4g, Eiweiß 24,5g, Salz 2,77g, Broteinheiten 7,2

Mittwoch 25.11.



Klassisches Rindergulasch G, G1, S
Spätzle G, G1, Ei

Nährwertangaben pro Portion
2424,0kj/575,0kcal, Fett 13,8g, gesättigte Fettsäuren 2,6g, Kohlenhydrate 63,2g, Zucker 5,0g, Ballaststoffe 4,3g, Eiweiß 47,0g, Salz 4,23g, Broteinheiten 5,4

Donnerstag 26.11.

Tortelloni-Gratin "Formaggio" G, G1, Ei, M, Me, La, S

Nährwertangaben pro Portion
2364,0kj/564,0kcal, Fett 25,6g, gesättigte Fettsäuren 13,2g, Kohlenhydrate 56,0g, Zucker 7,6g, Ballaststoffe 2,8g, Eiweiß 25,6g, Salz 3,48g, Broteinheiten 4,8

Freitag 27.11.

Gemüse-Curry-Fischpfanne Fi, Sn
Langkornreis Fairtrade (BIO)

Nährwertangaben pro Portion
1560,0kj/368,0kcal, Fett 5,0g, gesättigte Fettsäuren 2,8g, Kohlenhydrate 59,6g, Zucker 3,8g, Ballaststoffe 2,6g, Eiweiß 19,6g, Salz 3,02g, Broteinheiten 5,0

Vital

Montag 23.11.

Veggie-Gulasch G, G1, Ei, Sb, M, Me, La, S
Kartoffelpüree M, Me, La

Nährwertangaben pro Portion
1906,0kj/456,0kcal, Fett 22,2g, gesättigte Fettsäuren 6,0g, Kohlenhydrate 44,2g, Zucker 7,8g, Ballaststoffe 3,8g, Eiweiß 17,6g, Salz 3,82g, Broteinheiten 3,8

Dienstag 24.11.

Penne (BIO) G, G1
Tomatensoße "Napoli Art" G, G1

Nährwertangaben pro Portion
2169,0kJ/514,0kcal, Fett 6,6g, gesättigte Fettsäuren 0,9g, Kohlenhydrate 92,6g, Zucker 10,4g, Ballaststoffe 7,6g, Eiweiß 16,6g, Salz 2,73g, Broteinheiten 7,7

Mittwoch 25.11.

Kaiserschmarrn G, G1, Ei, M, Me, La
Apfelmus *

Nährwertangaben pro Portion
3281,0kj/784,0kcal, Fett 34,5g, gesättigte Fettsäuren 4,5g, Kohlenhydrate 95,6g, Zucker 45,4g, Ballaststoffe 4,1g, Eiweiß 20,2g, Salz 2,20g, Broteinheiten 8,0

Donnerstag 26.11.

Kartoffel-Steckrüben-Gratin mit Apfelwürfeln und Vollkorncrumble G, G1, G2, G3, M, Me, La, S

Nährwertangaben pro Portion
1424,0kJ/340,0kcal, Fett 10,8g, gesättigte Fettsäuren 4,8g, Kohlenhydrate 49,2g, Zucker 13,6g, Ballaststoffe 6,8g, Eiweiß 6,8g, Salz 3,64g, Broteinheiten 4,0

Freitag 27.11.

Maisgekrönte Süßkartoffel-Taler
Langkornreis Fairtrade (BIO)

Nährwertangaben pro Portion
2284,0kJ/543,0kcal, Fett 16,6g, gesättigte Fettsäuren 5,2g, Kohlenhydrate 83,2g, Zucker 6,5g, Ballaststoffe 6,9g, Eiweiß 11,5g, Salz 4,14g, Broteinheiten 7,0

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

Christophorus-Gemeinschaft e.V. 30.11. - 04.12.

Vollkost

Montag 30.11.

Schweineschnitzel "Cordon Bleu" G, G1, M, Me, La 20, 3

Petersilienkartoffeln

Bratensoße S, Sn

Nährwertangaben pro Portion
2419,0kJ/576,0kcal, Fett 22,0g, gesättigte Fettsäuren 6,4g, Kohlenhydrate 61,9g, Zucker 2,1g, Ballaststoffe 3,9g, Eiweiß 29,7g, Salz 4,50g, Broteinheiten 5,2

Dienstag 01.12.

Rinderroulade "Hausfrauen Art" in herzhafter Soße S, Sn

Serviettenknödel G, G1, Ei, M, Me, La

Nährwertangaben pro Portion
2161,0kJ/514,0kcal, Fett 15,9g, gesättigte Fettsäuren 3,5g, Kohlenhydrate 57,9g, Zucker 6,9g, Ballaststoffe 2,9g, Eiweiß 33,0g, Salz 4,93g, Broteinheiten 4,9

Mittwoch 02.12.

Vegetarisches Chili Sb

Brötchen *

Nährwertangaben pro Portion
1696,0kJ/402,0kcal, Fett 8,2g, gesättigte Fettsäuren 1,2g, Kohlenhydrate 53,6g, Zucker 12,6g, Ballaststoffe 16,3g, Eiweiß 19,9g, Salz 4,42g, Broteinheiten 4,6

Donnerstag 03.12.

Tomatisierte Ravioli-Gemüsepfanne G, G1, Sb

Nährwertangaben pro Portion
2032,0kJ/484,0kcal, Fett 18,0g, gesättigte Fettsäuren 2,0g, Kohlenhydrate 56,8g, Zucker 12,8g, Ballaststoffe 12,8g, Eiweiß 16,8g, Salz 3,20g, Broteinheiten 4,8

Freitag 04.12.

Meeresfrüchte-Paella K, Fi, W

Nährwertangaben pro Portion
2264,0kJ/540,0kcal, Fett 18,8g, gesättigte Fettsäuren 3,2g, Kohlenhydrate 66,8g, Zucker 5,2g, Ballaststoffe 4,0g, Eiweiß 23,2g, Salz 3,60g, Broteinheiten 5,6

Vital

Montag 30.11.

„Köttbullar Art" Vegi Bällchen in Soße G, G1, Ei, Sb, M, Me, La, S

Petersilienkartoffeln

Nährwertangaben pro Portion
1982,0kJ/474,0kcal, Fett 19,4g, gesättigte Fettsäuren 7,8g, Kohlenhydrate 50,0g, Zucker 12,1g, Ballaststoffe 7,8g, Eiweiß 19,8g, Salz 3,60g, Broteinheiten 4,2

Dienstag 01.12.

Grillkäse auf Gemüse M, Me, La

Kartoffeln mit Schale

Nährwertangaben pro Portion
2234,0kJ/534,0kcal, Fett 28,6g, gesättigte Fettsäuren 10,4g, Kohlenhydrate 47,1g, Zucker 10,7g, Ballaststoffe 4,5g, Eiweiß 18,5g, Salz 3,25g, Broteinheiten 4,0

Mittwoch 02.12.

Blaubeerpfannkuchen G, G1, Ei, M, Me, La

Vanillesoße G, G1, M, Me, La

Nährwertangaben pro Portion
3102,0kJ/738,0kcal, Fett 26,2g, gesättigte Fettsäuren 11,0g, Kohlenhydrate 102,2g, Zucker 42,9g, Ballaststoffe 7,2g, Eiweiß 19,6g, Salz 1,32g, Broteinheiten 8,6

Donnerstag 03.12.

Zucchini-Tomatengemüse

Goldgelb gebackener Pfannkuchen mit einer würzigen Füllung aus Spinat und Käse G, G1, Ei, M, Me, La

Nährwertangaben pro Portion
2807,0kJ/668,0kcal, Fett 30,4g, gesättigte Fettsäuren 14,8g, Kohlenhydrate 66,1g, Zucker 11,4g, Ballaststoffe 6,2g, Eiweiß 29,6g, Salz 4,78g, Broteinheiten 5,4

Freitag 04.12.

Kartoffel-Kichererbsen-Pfanne mit Spinat und Weichkäse M, Me, La

Nährwertangaben pro Portion
2376,0kJ/568,0kcal, Fett 24,4g, gesättigte Fettsäuren 9,6g, Kohlenhydrate 53,6g, Zucker 6,0g, Ballaststoffe 13,6g, Eiweiß 25,6g, Salz 4,52g, Broteinheiten 4,4

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

Christophorus-Gemeinschaft e.V. 26.10. - 01.11.

Allergeninformationen

	Vollkost	Vital
Mo 26.10.	32842Penne (BIO) Enthält: **Gluten , Weizen** 24720Soße Bolognese vom Rind und Schwein Enthält: **Gluten , Weizen , Sellerie**	32842Penne (BIO) Enthält: **Gluten , Weizen** 24579Tomatensoße "Napoli Art" Enthält: **Gluten , Weizen**
Di 27.10.	23250Rindergeschnetzeltes in einer Pfefferrahmsoße Enthält: **Milch , Milcheiweiß , Laktose , Sellerie** 23833Langkornreis, Fairtrade (BIO) Enthält: keine Allergene gemäß LMIV	23773Veggie-Frikassee "Frühlings Art" | Geschnetzeltes Enthält: **Gluten , Weizen , Soja** 23833Langkornreis, Fairtrade (BIO) Enthält: keine Allergene gemäß LMIV
Mi 28.10.	23533Kirschmichel Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Milch , Milcheiweiß , Laktose , Schalenfrüchte , Mandeln** 32588Vanillesoße Enthält: **Gluten , Weizen , Milch , Milcheiweiß , Laktose**	32373Gnocchi-Grillgemüse-Pfanne "Mediterraner Art" Enthält: **Gluten , Weizen , Milch , Milcheiweiß , Laktose**
Do 29.10.	24318Mienudelpfanne "Asia-Style" Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Soja , Milch , Milcheiweiß , Laktose , Sellerie**	32333Gemüsepfanne "orientalischer Art" | mit Kichererbsen Enthält: keine Allergene gemäß LMIV KA00003Tzatziki Enthält: **Milch , Laktose , Senf , Milcheiweiß**
Fr 30.10.	56489Panierte Fischstäbchen aus Alaska-Seelachs (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) Enthält: **Gluten , Weizen , Fisch** 23802Kartoffelpüree Enthält: **Milch , Milcheiweiß , Laktose**	32723"Vegi"-Schnitzel Enthält: **Gluten , Weizen , Hafer , Milch , Milcheiweiß** 23802Kartoffelpüree Enthält: **Milch , Milcheiweiß , Laktose**

Christophorus-Gemeinschaft e.V. 02.11. - 08.11.

Allergeninformationen

	Vollkost	Vital
Mo 02.11.	32427 Paniertes Putenschnitzel Enthält: **Gluten , Weizen** 32837 Bunter Gemüsereis Enthält: keine Allergene gemäß LMIV 24579 Tomatensoße "Napoli Art" Enthält: **Gluten , Weizen**	32770 Riesen-Rösti "vegetarisch" Enthält: **Milch , Milcheiweiß , Laktose , Sellerie** 32837 Bunter Gemüsereis Enthält: keine Allergene gemäß LMIV 24579 Tomatensoße "Napoli Art" Enthält: **Gluten , Weizen**
Di 03.11.	24320 Lauchrahmnudeln "Alpenländer Art" mit Vorderschinken Enthält: **Gluten , Weizen , Milch , Milcheiweiß , Laktose , Sellerie**	23341 Kürbispfanne mit Spiralnudeln Enthält: **Gluten , Weizen , Sellerie**
Mi 04.11.	23611 Vegetarische Linsensuppe Enthält: **Sellerie** EZ0092 Brötchen Enthält: *	23525 Quark-Grieß-Auflauf mit Pfirsichen Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Milch , Milcheiweiß , Laktose** 32599 Erdbeer-Fruchtsoße Enthält: keine Allergene gemäß LMIV
Do 05.11.	23313 Herzhafter Wirsing-Kartoffel-Hackauflauf| mit Rindfleisch Enthält: **Gluten , Weizen , Milch , Milcheiweiß , Laktose , Sellerie**	23384 Nudel-Brokkoli-Auflauf "vegetarisch" Enthält: **Gluten , Weizen , Milch , Milcheiweiß**
Fr 06.11.	23480 Lachsfiletstücke | (aus verantwortungsvoller Aquakultur) in Dillcremesoße Enthält: **Fisch , Milch , Milcheiweiß , Laktose , Sellerie** 32892 Salzkartoffeln Enthält: keine Allergene gemäß LMIV	32566 Pfannkuchen mit "Veggie-Bolognese" Enthält: **Gluten , Weizen , Gerste , Eier , Milch , Milcheiweiß , Laktose , Sellerie**

Christophorus-Gemeinschaft e.V. 09.11. - 15.11.

Allergeninformationen

	Vollkost	Vital
Mo 09.11.	23602Vegetarische Kartoffelsuppe Enthält: **Sellerie** 32774Veggie-Wurst| auf Ackerbohnen- und Erbsenbasis Enthält: **Eier** EZ0092Brötchen Enthält: *	24328Gemüse-Moussaka Enthält: **Gluten , Weizen , Milch , Milcheiweiß , Laktose , Sellerie**
Di 10.11.	24362Pilzragout nach "Jäger Art" Enthält: **Gluten , Weizen , Milch , Milcheiweiß , Laktose , Sellerie** 32845Spätzle Enthält: **Gluten , Weizen , Eier**	24338Schwäbische Käsespätzle Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Milch , Milcheiweiß , Laktose**
Mi 11.11.	56326Lasagne Bolognese mit Rindfleisch Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , (Soja) , Milch , Milcheiweiß , Laktose , Sellerie**	23532Grießbrei Enthält: **Gluten , Weizen , Milch , Milcheiweiß , Laktose** 23539Apfel-Erdbeer-Kompott (BIO) Enthält: keine Allergene gemäß LMIV
Do 12.11.	24032Currywurst in pikanter Ketchupsoße Enthält: **Senf** EZ0092Brötchen Enthält: *	32766Falafelbällchen Enthält: **Senf** 32837Bunter Gemüsereis Enthält: keine Allergene gemäß LMIV 24514Curry-Ketchup-Soße Enthält: **Senf**
Fr 13.11.	32472Fischfrikadelle Enthält: **Gluten , Weizen , Fisch** 23709Kohlrabi-Karotten-Gemüse Enthält: **Milch , Milcheiweiß , Laktose** 32805Petersilienkartoffeln Enthält: keine Allergene gemäß LMIV	32538Omelette mit Gemüsefüllung Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Milch , Milcheiweiß , Laktose** 32805Petersilienkartoffeln Enthält: keine Allergene gemäß LMIV 23709Kohlrabi-Karotten-Gemüse Enthält: **Milch , Milcheiweiß , Laktose**

Christophorus-Gemeinschaft e.V. 16.11. - 22.11.

Allergeninformationen

	Vollkost	Vital
Mo 16.11.	32361 Cappelletti-Pesto-Pfanne Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Milch , Milcheiweiß , Laktose**	23784 Veggie--Geschnetzeltes Enthält: **Gluten , Weizen , Hafer** 32845 Spätzle Enthält: **Gluten , Weizen , Eier**
Di 17.11.	32388 Pommdöner Enthält: **Sellerie** EZ0160 Ketchup Enthält: *	24334 Veggie-Currywurst auf Soja- und Weizenbasis in Tomatensoße Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Soja , Senf** EZ0092 Brötchen Enthält: *
Mi 18.11.	23612 Kartoffelgulaschtopf Enthält: **Sellerie** EZ0092 Brötchen Enthält: *	23531 Milchreis Enthält: **Milch , Milcheiweiß , Laktose** 23540 Sauerkirschkompott (BIO) Enthält: keine Allergene gemäß LMIV
Do 19.11.	23438 Hühnerfrikassee "Frühlings Art" Enthält: **Gluten , Weizen , Milch , Milcheiweiß , Laktose , Sellerie** 32839 Naturreis Enthält: keine Allergene gemäß LMIV	24703 Gemüsecurry Enthält: **Senf** 32839 Naturreis Enthält: keine Allergene gemäß LMIV
Fr 20.11.	32476 Schlemmerfilet Toskana Enthält: **Fisch , Milch , Milcheiweiß , Laktose** 32892 Salzkartoffeln Enthält: keine Allergene gemäß LMIV 24579 Tomatensoße Enthält: **Gluten , Weizen**	23317 Gemüsenudeln Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Milch , Milcheiweiß , Laktose , Sellerie**

Christophorus-Gemeinschaft e.V. 23.11. - 29.11.

Allergeninformationen

	Vollkost	Vital
Mo 23.11.	32774 Wurst (Vegi) Enthält: **Eier** 23802 Kartoffelpüree Enthält: **Milch , Milcheiweiß , Laktose** 23560 Bratensoße Enthält: **Sellerie , Senf**	24761 Veggie-Gulasch Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Soja , Milch , Milcheiweiß , Laktose , Sellerie** 23802 Kartoffelpüree Enthält: **Milch , Milcheiweiß , Laktose**
Di 24.11.	32842 Penne (BIO) Enthält: **Gluten , Weizen** 24720 Soße Bolognese vom Rind und Schwein Enthält: **Gluten , Weizen , Sellerie**	32842 Penne (BIO) Enthält: **Gluten , Weizen** 24579 Tomatensoße "Napoli Art" Enthält: **Gluten , Weizen**
Mi 25.11.	23243 Klassisches Rindergulasch Enthält: **Gluten , Weizen , Sellerie** 32845 Spätzle Enthält: **Gluten , Weizen , Eier**	32527 Kaiserschmarrn Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Milch , Milcheiweiß , Laktose** EZ0085 Apfelmus Enthält: *
Do 26.11.	24378 Tortelloni-Gratin "Formaggio" Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Milch , Milcheiweiß , Laktose , Sellerie**	23300 Kartoffel-Steckrüben-Gratin | mit Apfelwürfeln und Vollkorncrumble Enthält: **Gluten , Weizen , Roggen , Gerste , Milch , Milcheiweiß , Laktose , Sellerie**
Fr 27.11.	23484 Gemüse-Curry-Fischpfanne Enthält: **Fisch , Senf** 23833 Langkornreis, Fairtrade (BIO) Enthält: keine Allergene gemäß LMIV	23734 Maisgekrönte Süßkartoffel-Taler Enthält: keine Allergene gemäß LMIV 23833 Langkornreis, Fairtrade (BIO) Enthält: keine Allergene gemäß LMIV

Christophorus-Gemeinschaft e.V. 30.11. - 04.12.

Allergeninformationen

	Vollkost	Vital
Mo 30.11.	32144Schweineschnitzel "Cordon Bleu" Enthält: **Gluten , Weizen , Milch , Milcheiweiß , Laktose** 32805Petersilienkartoffeln Enthält: keine Allergene gemäß LMIV 23560Bratensoße Enthält: **Sellerie , Senf**	23770 „Köttbullar Art" Vegi Bällchen in Soße Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Soja , Milch , Milcheiweiß , Laktose , Sellerie** 32805Petersilienkartoffeln Enthält: keine Allergene gemäß LMIV
Di 01.12.	23220Rinderroulade "Hausfrauen Art"| in herzhafter Soße Enthält: **Sellerie , Senf** 32827Serviettenknödel Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Milch , Milcheiweiß , Laktose**	24745Grillkäse auf Gemüse Enthält: **Milch , Milcheiweiß , Laktose** 32814Kartoffeln mit Schale Enthält: keine Allergene gemäß LMIV
Mi 02.12.	23383Vegetarisches Chili Enthält: **Soja** EZ0092Brötchen Enthält: *	32541Blaubeerpfannkuchen Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Milch , Milcheiweiß , Laktose** 32588Vanillesoße Enthält: **Gluten , Weizen , Milch , Milcheiweiß , Laktose**
Do 03.12.	32359Tomatisierte Ravioli-Gemüsepfanne Enthält: **Gluten , Weizen , Soja**	27720Zucchini-Tomatengemüse Enthält: keine Allergene gemäß LMIV 32558Goldgelb gebackener Pfannkuchen mit einer würzigen Füllung aus Spinat und Käse Enthält: **Gluten , Weizen , Eier , Milch , Milcheiweiß , Laktose**
Fr 04.12.	94469Meeresfrüchte-Paella Enthält: **Krebstiere , Fisch , Weichtiere**	32309Kartoffel-Kichererbsen-Pfanne| mit Spinat und Weichkäse Enthält: **Milch , Milcheiweiß , Laktose**

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

Legende

	mit Alkohol
	mit Zutaten vom Fisch
	mit Zutaten vom Geflügel
	mit Zutaten vom Rind
	mit Zutaten vom Schwein
	vegetarisch
	vegan

01	Farbstoff
02	Konservierungsstoff
03	Antioxidationsmittel
04	Geschmacksverstärker
06	geschwärzt
07	gewachst
08	Phosphat
09	Süßungsmittel(n)
10	Zucker(n) und Süßungsmittel(n)
11	enth. eine Phenylalaninquelle
12	kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken
19	koffeinhaltig
20	Nitritpökelsalz

E	Erdnüsse
Ei	Eier
Fi	Fisch
G	Gluten
G1	Weizen
G2	Roggen
G3	Gerste
G4	Hafer
G5	Dinkel-Weizen
G6	Khorasan-Weizen
K	Krebstiere
La	Laktose
Lp	Lupinen
M	Milch
Me	Milcheiweiß
S	Sellerie
Sb	Soja
Sd	Schwefeldioxid und Sulfite (>10 mg/kg oder 10 mg/l)
Se	Sesam
Sf	Schalenfrüchte
Sf1	Mandeln
Sf2	Haselnüsse
Sf3	Walnüsse
Sf4	Kaschunüsse
Sf5	Pecannüsse
Sf6	Paranüsse
Sf7	Pistazien
Sf8	Macadamia-/Queenslandnüsse
Sn	Senf
W	Weichtiere
()	Kann Spuren enthalten von...