



Speiseplan 7 - Wochen
A Woche

Stand: 2/24/22

A Woche	Hauptgericht	Dessert	Info oder Veggie Alternative	Allergene
Montag	Pasta Napoli, Spiralnudeln mit fruchtiger Tomatensauce, Reibekäse, Eisbergsalat mit Joghurtdressing	Obst		Gluten, Sellerie
	glutenfreie Pasta und laktosefreies Dressing			
Dienstag	Geflügelfrikadelle, Kartoffelpüree, Erbsen-Möhren-Gemüse, Ketchup	Frucht - Joghurt	Gemüsefrikadelle	Gluten, Milch,
	Hähnchenbrust, Kartoffeln, Erbsen-Möhren, Ketchup, laktosefr. Joghurt			
Mittwoch	Fischstäbchen, Rahmspinat und Salzkartoffeln	Obst	Gemüwestäbchen	Gluten, Nüsse, Ei, Fisch
	Lachssteak, Blattspinat, Kartoffeln			
Donnerstag	Linseneintopf , buntem Gemüse und Kartoffelwürfel, dazu Dinkel-Vollkorn Brötchen v. Bäckerei Pulm	Apfel-Kuchen		Sellerie, Gluten
	glutenfreie Brotalternative			
Freitag	Wedges mit Kräuterquark, Gurkensticks und Krautsalat	Milcheis, Sorte variiert		Ei, Milch
	gegrillte Kartoffeln, mit Gurkensticks, Krautsalat, Ayvar			

Alle Gerichte werden grundsätzlich nur mit jodiertem Speisesalz und Rapsöl zubereitet. Glutamate werden grundsätzlich nicht verwendet.

Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe:

(1) Phosphat (2) Farbstoff (3) Konservierungsstoff (4) Antioxidationsmittel (5) Nitridpökelsalz (6) künstl. Süßstoff

B Woche	Hauptgericht		Info oder Veggie Alternative	Allergene
Montag	Pasta mit Rindfleischbolognese und geriebenen Gouda	Obst	Gemüsebolognese	Gluten
	glutenfreie Pasta			
Dienstag	Knusperfisch (Seelachs), Kartoffeln, Remoulade, Rahmgurkensalat	Frucht-Joghurt	Valesschnitzel	Gluten, Milch
	Lachsfilet ohne Weizenpanade			
Mittwoch	Kartoffelgratin, Endiven-Chinakohl-Salat, Sylter-Dressing	Obst		Milch
	Gratin laktosefrei, klares Dressing			
Donnerstag	Hühnersuppe, Gemüse- und Nudeleinlage, Dinkel-Vollkorn Brötchen v. Bäckerei Pulm	Kuchen	Gemüsesuppe	Gluten, Milch, Ei
	glutenfreien Nudeln, glutenfreies Brot			
Freitag	Käsespätze Allgäuer Art (2) und Gurkensalat	Eis		Ei, Milch, Gluten
	glutenfreie Pasta mit Tomaten Sauce			

Alle Gerichte werden grundsätzlich nur mit jodiertem Speisesalz und Rapsöl zubereitet. Glutamate werden grundsätzlich nicht verwendet.

Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe:

(1) Phosphat (2) Farbstoff (3) Konservierungsstoff (4) Antioxidationsmittel (5) Nitridpökelsalz (6) künstl. Süßstoff



Speiseplan 7 - Wochen
C Woche

Stand: 2/24/22

C Woche	Hauptgericht	Dessert	Info oder Veggie Alternative	Allergen
Montag	frische Tortellini mit Spinat-Ricotta-Füllung, Käse-Sahnesauce, Tomatensalat mit Joghurt-Dressing	Obst		Milch, Gluten
	glutenfreie Pasta mit laktosefreier Sauce, Tomatensalat mit klarem Dressing			
Dienstag	Gemüestäbchen mit Reis und fruchtiger Tomatensauce, Blattsalatmix mit Joghurt Dressing	Frucht-Joghurt		Gluten, Sellerie
	Buntes Gemüse mit Reis und Tomatensauce, Salat und Vinaigrette			Allergenfrei
Mittwoch	Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahm mit Rotkohl und Salzkartoffeln	Obst	Valessgeschnetzeltes mit Champignons	laktosefrei, Glutenfrei
Donnerstag	Tomatencremesuppe (lactosefrei) mit Nudleinlage und Dinkel-Vollkorn Brötchen v. Bäckerei Pulm	Kuchen		Gluten
	glutenfreie Brotalternative			
Freitag	Rindergulasch und Spätzle	Milcheis, Sorte variiert	Gemüsefrikadelle mit Spätzle und Rahmsauce laktosefrei	Ei, Milch, Gluten
	Glutenfreie Nudeln statt Spätzle			

Alle Gerichte werden grundsätzlich nur mit jodiertem Speisesalz und Rapsöl zubereitet. Glutamate werden grundsätzlich nicht verwendet.

Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe:

(1) Phosphat (2) Farbstoff (3) Konservierungsstoff (4) Antioxidationsmittel (5) Nitridpökelsalz (6) künstl. Süßstoff

D Woche	Hauptgericht		Info oder Veggie Alternative	Allergen
Montag	Pasta mit Carbonara-Sauce, grüner Salat und Joghurtdressing	Obst	Gemüse-Carbonara (Zucchini-Paprika)	Gluten, Sellerie
	glutenfreie Pasta und laktosefreie Sauce/Dressing			
Dienstag	Putengyros, Reis ,Tzatziki und Rohkostsalat Weisskraut	Fruchtquark	vegetarisches Gyros (Valess)	Milch, Gluten, Sellerie
	Tzatziki laktosefrei			
Mittwoch	Fischstäbchen mit Kartoffelpüree und Rahm-Gurkensalat	Obst	Gemüsestäbchen, Lactose-Glutenfrei: Lachsfilet	Milch, Ei, Gluten
	Lachs mit Spinat und Kartoffeln			
Donnerstag	Linseneintopf mit buntem Gemüse und Kartoffelwürfel, dazu Vollkorn-Dinkel Brötchen	Kuchen		Sellerie
	glutenfreie Nudleinlage und glutenf. Brot			
Freitag	Geflügelcevapcici, Bratkartoffeln, Karottensalat, Ketchup	Eis	Valess-Schnitzel	Gluten
	Glutenfrei Hähnchenbrust			

Alle Gerichte werden grundsätzlich nur mit jodiertem Speisesalz und Rapsöl zubereitet. Glutamate werden grundsätzlich nicht verwendet.

Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe:

(1) Phosphat (2)Farbstoff (3) Konservierungsstoff (4) Antioxidationsmittel (5) Nitridpökelsalz (6) künstl. Süßstoff

E Woche	Hauptgericht			
Montag	Pasta mit Rindfleischbolognese und geriebenen Gouda	Obst	Gemüsebolognese	Gluten
	Glutenfreie Pasta			
Dienstag	Kartoffelstampf mit Kaisergemüse und Sauce Hollondaise	Fruchtquark	Fruchtsorte variiert, lactosefreier Joghurt	Milch, Gluten
	laktosef. Püree, laktosefreier Champignonsauce und Kaisergemüse			
Mittwoch	Knusper- Fisch, Remoulade, Reis, Chinakohl-Endivien-Salat und Sylter Dressing	Obst	Valessschnitzel	Gluten, Ei, Milch, Fisch
	Gedünsteter Lachs, Reis, Zitronensauce, Gurkensalat mit klarem Dressing			
Donnerstag	Hühnersuppe, mit buntem Gemüse Muschelnudeln und Dinkel-Vollkorn Brötchen	Kuchen	Gemüsesuppe	Gluten, Milch, Ei
	Glutenfreie Nudleinlage und glutenfreies Brot			
Freitag	Schwedische Geflügelhackbällchen, Spätzle, Preiselbeerrahm und grüne Blattsalate mit klarem Dressing	Eis (2)	Gemüsebällchen	Sellerie, Milch, Gluten, (Erbsenprotein bei vegetarisch)
	Hähnchenbrust, Kartoffeln, Preiselbeerrahm			

Alle Gerichte werden grundsätzlich nur mit jodiertem Speisesalz und Rapsöl zubereitet. Glutamate werden grundsätzlich nicht verwendet.

Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe:

(1) Phosphat (2) Farbstoff (3) Konservierungsstoff (4) Antioxidationsmittel (5) Nitridpökelsalz (6) künstl. Süßstoff



Speiseplan 7 - Wochen
F Woche

Stand: 2/24/22

F Woche	Hauptgericht	Dessert	Info und vegetarische Alternative	Allergen
Montag	Makaroni mit Tomaten-Rahmsauce, Reibekäse, Eisbergsalat mit Mais, Vinaigrette	Obst		Gluten
	Glutenfreie Nudeln	Obst		glutenfrei
Dienstag	Currywurst, Wedges, Krautsalat	Pudding	Vegetarische Bratwurst (Gluten)	gluten- u. laktosefrei
	Kartoffelecken	Obst	oder laktosefreier Joghurt	gluten- u. laktosefrei
Mittwoch	Hähnchen Nuggets(1), mit Reis, Süß Sauer Sauce, Rohkoststicks	Obst	Gemüsenuggets	Gluten, Ei, Milch
	Hähnchengeschnetzertes, gleiche Beilagen	Obst		gluten- u. laktosefrei
Donnerstag	Bauern-Topf (Kartoffeln, Hackfleisch, Paprika) mit Vollkorn-Dinkelbrötchen von der Bäckerei Pulm	Kuchen		gluten- u. laktosefrei
	Glutenfreies Brot			Glutenfrei
Freitag	Käsespätzle allgäuer Art, Röstzwiebeln, Gurkensalat	Eis (2)		Gluten, Milch
	Glutenfreie Nudeln, Tomatensauce, Gurkensalat	Fruchteis	oder Obst	gluten- u. laktosefrei

Alle Gerichte werden grundsätzlich nur mit jodiertem Speisesalz und Rapsöl zubereitet. Glutamate werden grundsätzlich nicht verwendet.

[Produktinformationen](#)

Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe:

(1) Phosphat (2) Farbstoff (3) Konservierungsstoff (4) Antioxidationsmittel (5) Nitridpökelsalz (6) künstl. Süßstoff



Speiseplan 7 Wochen
G-Woche

Stand: 2/24/22

G Woche	Hauptgericht	Dessert	Info	Allergen
Montag	frische Tortellini mit Spinat-Ricottafüllung, Käse-Sahnesauce, Eisbergsalat mit klarem Dressing	Obst	Obstsorte variiert	Gluten, Milch
	Glutenfreie Nudeln mit lactosefr. Sahnesauce, Salat	Obst		gluten- u. laktosefrei
Dienstag	Hähnchenschnitzel, Kroketten, Erbsengemüse	Fruchtjoghurt	Valesschnitzel vegetarisch;	Gluten, Ei, Milch
	gegrillte Hähnchenbrust mit Reis und Erbsengemüse	lactosefreier Joghurt		gluten- u. laktosefrei
Mittwoch	Eieromelette, Salzkartoffeln, Spinat	Fruchtjoghurt		Gluten, Milch, Ei
	Omelette und Spinat; laktosefrei	Joghurt laktosefrei		gluten- u. laktosefrei
Donnerstag	Kartoffel-Gemüse-Eintopf mit Bockwursteinlage und Dinkel-Vollkornbrötchen	Kuchen	vegetarischer Kartoffeleintopf	Gluten
	glutenfreies Brot	glutenfr. Kuchen		gluten- u. laktosefrei
Freitag	Pfannkuchen natur mit Apfelkompott	Schokofinger - Eis (2)		Gluten, Ei, Milch
	Reibekuchen mit Apfelkompott	Wassereis		gluten- u. laktosefrei

Alle Gerichte werden grundsätzlich nur mit jodiertem Speisesalz und Rapsöl zubereitet. Glutamate werden grundsätzlich nicht verwendet.

Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe:

(1) Phosphat (2) Farbstoff (3) Konservierungsstoff (4) Antioxidationsmittel (5) Nitridpökelsalz (6) künstl. Süßstoff