Montag, 15.03.2021

## SPEISEPLAN 01.03.-19.03.2021



Montag, 01.03.2021	Dienstag, 02.03.2021	Mittwoch, 03.03.2021	Donnerstag, 04.03.2021	Freitag, 05.03.2021
		FRÜHSTÜCK		
<ul> <li>Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G</li> <li>Müslibar inkl. Milch M, Mz</li> <li>Pflanzenmargarine</li> <li>Auswahl an Wurst &amp; Käse M, M</li> <li>herzhafte &amp; süße Aufstriche</li> </ul>	<ul> <li>Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G</li> <li>Müslibar inkl. Milch M, Mz</li> <li>Pflanzenmargarine</li> <li>Auswahl an Wurst &amp; Käse M, M:</li> <li>herzhafte &amp; süße Aufstriche</li> </ul>	<ul> <li>Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G</li> <li>Müslibar inkl. Milch M, Mz </li> <li>Pflanzenmargarine</li> <li>Auswahl an Wurst &amp; Käse M, M:</li> <li>herzhafte &amp; süße Aufstriche</li> </ul>	<ul> <li>Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G</li> <li>Müslibar inkl. Milch M, Mz </li> <li>Pflanzenmargarine</li> <li>Auswahl an Wurst &amp; Käse M, M</li> <li>herzhafte &amp; süße Aufstriche</li> </ul>	<ul> <li>Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G</li> <li>Müslibar inkl. Milch M, Mz</li> <li>Pflanzenmargarine</li> <li>Auswahl an Wurst &amp; Käse M, Mz</li> <li>herzhafte &amp; süße Aufstriche</li> </ul>
		MITTAGESSEN VOLLWERT		
1353,8 (kJ) 111,2 g (KH) 5,3 g (Ft) 35,2 g (EW)	1768,8 (kJ) 38,4 g (KH) 19,6 g (Ft) 21 g (EW)	2257,5 (kJ) 66,3 g (KH) 18,2 g (Ft) 26,1 g (EW)	1014,2 (kJ) 22,6 g (KH) 13,8 g (Ft) 6,3 g (EW)	1702,2 (kJ) 77,9 g (KH) 3,7 g (Ft) 12 g (EW)
mexikanische Tortilla Lasagne G, So, Mz, Sl, M	Rindfleischboulette Ei, So, Sf Porreegemüse G, Mz, M Stampfkartoffeln Mz, M	Wildlachsfilet Fi Avocado-Linsen-Soße 3, G, Mz, M Möhren-Reis	Gemüse-Eintopf mit Grießnocken G, Ei	Spaghetti G gerösteter Blumenkohl M, Mz Curry-Chutney
		MITTAGESSEN VEGAN		
1692,4 (kJ) 70,4 g (KH) 7 g (Ft) 14,6 g (EW)	1915,7 (kJ) 54 g (KH) 16,3 g (Ft) 26 g (EW)		) 1702,6 (kJ) 38,4 g (KH) 13,9 g (Ft) 29,9 g (EW	') 1841,5 (kJ) 60,8 g (KH) 15,5 g (Ft) 12,2g (EW)
Spaghetti G Tofu-Bolognese G, So	Gemüse-Hirse-Auflauf G, So Kräuterdip So	Kichererbsen-Curry-Pfanne Pesto Vollkornreis	gebratener Tofu 1, So, G Paprikagemüse Rosmarinkartoffeln 🎳	Gnocchi ⊆ mit rotem Pesto Blattspinat ⊆ Topping: Kürbiskerne
		SALATBUFFET		
<ul> <li>Kichererbsensalat mit Feta</li> <li>italienischer Nudelsalat</li> <li>Artischocken &amp; Paprika Rohkost</li> <li>Orangen-Fenchel-Salat</li> <li>Gemüsesticks</li> </ul>	<ul> <li>Gemüse-Bulgur mit Minze</li> <li>Mango-Avocado-Erbsen-Salat</li> <li>Blattsalat mit Tomaten &amp; Spinat</li> <li>Rotkohl-Mais-Rohkost</li> <li>Gemüsesticks</li> </ul>	Hirse-Feta-Lauch-Salat     Kartoffelsalat mit     Joghurt M, Mz      Gurken-Melonen-Salat     Zucchini-Möhren-Rohkost     Gemüsesticks	<ul> <li>mediterraner Couscous</li> <li>Reisnudelsalat mit</li> <li>Tomaten &amp; Lauch</li> <li>Chinakohl-Obstsalat</li> <li>Salat mit Miso, Avocado &amp; Limabohnen</li> <li>Gemüsesticks</li> </ul>	fruchtiger Linsensalat     orientalischer Nudelsalat mit     Joghurt M, Mz      gemischter Rohkostsalat     Bohnensalat     Gemüsesticks
regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl
VESPER TO GO				
Laugen-Buttercroissant G, M, Mz	Falafelbällchen G Kräuterquark Mz, M 🍟	Schoko-Kirsch-Kuchen M, Mz, G, Ei	Sandwich G mit Brie M, Mz & Süßkartoffel-Kokos-Chutney	Laugenbretzel mit Butter Mz, M, G

HIRSE: Hirse gilt als das vermutlich älteste von Menschen kultivierte Getreide. Hauptsächlich ist sie eine fabelhafte Quelle für Mineralstoffe und Spurenelemente. Sie ist leicht verdaulich und frei von Gluten. Man kann sie sowohl süß, als auch herzhaft zubereiten. Wir empfehln die Hirsekörner vor dem Kochen für 1–2 Stunden in Wasser einzuweichen. Anschließend das Wasser weggießen, die Hirse in einem Sieb nochmals abspülen und abtropfen lassen, um die reichlich vorhandenen Mineralstoffe besser auszunutzen.

Montag, 08.03.2021	Dienstag, 09.03.2021	Mittwoch, 10.03.2021	Donnerstag, 11.03.2020	Freitag, 12.03.2021
		FRÜHSTÜCK		
Internationaler Frauentag	<ul> <li>Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G</li> <li>Müslibar inkl. Milch M, Mz</li> <li>Pflanzenmargarine</li> <li>Auswahl an Wurst &amp; Käse M, M:</li> <li>herzhafte &amp; süße Aufstriche</li> </ul>	herzhafte & süße Aufstriche	<ul> <li>Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G</li> <li>Müslibar inkl. Milch M, Mz </li> <li>Pflanzenmargarine</li> <li>Auswahl an Wurst &amp; Käse M, M</li> <li>herzhafte &amp; süße Aufstriche</li> </ul>	<ul> <li>Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G</li> <li>Müslibar inkl. Milch M, Mz </li> <li>Pflanzenmargarine</li> <li>Auswahl an Wurst &amp; Käse M, Mz</li> <li>herzhafte &amp; süße Aufstriche</li> </ul>
		MITTAGESSEN VOLLWERT		
	2166,8 (kJ) 76,5 g (KH) 14,1 g (Ft) 19,3 g (EW)			) 1397,7 (kJ) 50,7 g (KH) 10,4 g (Ft) 5,8 g (EW)
Internationaler Frauentag	Käse-Lauch-Soße G, Mz, M Spaghetti G Parmesan 1, 2, Mz	Rinderbraten SI Dillsoße G, Mz, M * Böhmische Knödel G, Ei Petersilie	panierte Scholle G, Fi Tomatensoße G, Mz, M Stampfkartoffeln Mz, M Schnittlauch	Süßkartoffel-Kokos-Chutney G RisiBisi (Reis mit Erbsen)
		MITTAGESSEN VEGAN		
	1466,9 (kJ) 59,5 g (KH) 7,7 g (Ft) 6,4 g (EW)	3034,4 (kJ) 92 g (KH) 24,6 g (Ft) 32,1 g (EW)	2944 (kJ) 53 g (KH) 33 g (Ft) 43 g (EW)	2024,5 (kJ) 86 g (KH) 7,5 g (Ft) 14,2 g (EW)
Internationaler Frauentag	Möhren-Kokos-Soße G mediterrane Galettini Polenta G	Gemüse-Ragout mit schwarzen Bohnen Reis, Soja-Schnittlauch-Dip So Topping: Sesam Se	Kartoffelauflauf mit 🎳 Kürbiskernen G	Gemüsepfanne (Sellerie, Möhre, Pastinake) SI mit Rucola Gnocchi G Pesto Rosso
		SALATBUFFET		
Internationaler Frauentag	<ul> <li>Kichererbsensalat mit Feta</li> <li>italienischer Nudelsalat</li> <li>Artischocken &amp; Paprika Rohkost</li> <li>Orangen-Fenchel-Salat</li> <li>Gemüsesticks</li> </ul>	<ul> <li>Gemüse-Bulgur mit Minze</li> <li>Mango-Avocado-Erbsen-Salat</li> <li>Blattsalat mit Tomaten &amp;</li> <li>Spinat</li> <li>Rotkohl-Mais-Rohkost</li> <li>Gemüsesticks</li> </ul>	Hirse-Feta-Lauch-Salat     Kartoffelsalat mit     Joghurt M, Mz      Gurken-Melonen-Salat     Zucchini-Möhren-Rohkost     Gemüsesticks	<ul> <li>mediterraner Couscous</li> <li>Reisnudelsalat mit Tomaten &amp; Lauch</li> <li>Chinakohl-Obstsalat</li> <li>Quinoa-Wildkräuter-Salat</li> <li>Gemüsesticks</li> </ul>
	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl
		VESPER TO GO		
	<b>Brioche-Tomaten Schiffchen</b> G, M, Mz, Ei	Laugenknoten mit Butter G, M, Mz	: Spinat-Knusperillo G 🍟	Sandwich G mit Geflügel-Salami & Gouda M

QUINOA: Es handelt sich um den Samen einer Pflanze, die mit grünem Blattgemüse wie Blattspinat und Mangold verwandt und somit ein Pseudogetreide ist. Quinoa ist ein energiereiches Nahrungsmittel, das große Mengen an Ballastoffen und Eiweiß, wenig Fett und kein Gluten enthält. Außerdem schmeckt Quinoa sehr gut und hat einen leicht knusprigen Biss.

Mittwoch, 17.03.2021

Donnerstag, 18.03.2021

Dienstag, 16.03.2021

		FRÜHSTÜCK		
<ul> <li>Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G</li> <li>Müslibar inkl. Milch M, Mz</li> <li>Pflanzenmargarine</li> <li>Auswahl an Wurst &amp; Käse M, Mz</li> <li>herzhafte &amp; süße Aufstriche</li> </ul>	<ul> <li>Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G</li> <li>Müslibar inkl. Milch M, Mz</li> <li>Pflanzenmargarine</li> <li>Auswahl an Wurst &amp; Käse M, M</li> <li>herzhafte &amp; süße Aufstriche</li> </ul>	<ul> <li>Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G</li> <li>Müslibar inkl. Milch M, Mz</li> <li>Pflanzenmargarine</li> <li>Auswahl an Wurst &amp; Käse M, Ma</li> <li>herzhafte &amp; süße Aufstriche</li> </ul>	<ul> <li>Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G</li> <li>Müslibar inkl. Milch M, Mz </li> <li>Pflanzenmargarine</li> <li>Auswahl an Wurst &amp; Käse M, M.</li> <li>herzhafte &amp; süße Aufstriche</li> </ul>	<ul> <li>Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G</li> <li>Müslibar inkl. Milch M, Mz </li> <li>Pflanzenmargarine</li> <li>Auswahl an Wurst &amp; Käse M, Mz</li> <li>herzhafte &amp; süße Aufstriche</li> </ul>
		MITTAGESSEN VOLLWERT		
1880,5 (kJ) 78,2g (KH) 7,8 g (Ft) 16,2g (EW) Spaghetti G	1032,4 (kJ) 43,8 g (KH) 3 g (Ft) 7,7 g (EW) grüne Bohnen-Eintopf Mz, SI, M	1971,7 (kJ) 34 g (KH) 18,9 g (Ft) 39,8 g (EW)  Burgerfleisch G	2427,4 (kJ) 88,5 g (KH) 14,9 g (Ft) 20 g (EW) Seelachsfilet in Reispanade Fi	1508,2 (kJ) 62,7g (KH) 5,4g (Ft) 12,7g (EW) Möhren-Lauchgemüse Mz, M
vegetarische Bolognese mit Linsen G, So	Vollkornbrot G	Ratatouille Stampfkartoffeln Mz, M	Brokkoli Mz, M Tomatenreis & Pesto	Paprika-Topping G, Mz, M Zartweizen Gz
		MITTAGESSEN VEGAN		
2955 (kJ) 144 g (KH) 4 g (Ft) 21 g (EW)	783,1 (kJ) 39,8 g (KH) 0 g (Ft) 5 g (EW)	2135,5 (kJ) 92,1g (KH) 8,2g (Ft) 12g (EW)	3395,2 (kJ) 121,2 g (KH) 19,2 g (Ft) 31,4 g (EW)	2338,9 (kJ) 88,4 g (KH) 14,5 g (Ft) 15,8 g (EW)
Chili con Tofu So, G Fladenbrot G, Se	Sauerkraut "polnische Art" Kartoffeln 🎳	Spinat G Curry-Chutney Vollkornreis	Grünkernpfanne mit buntem Gemüse G Vollkorn-Penne G & Gurken-Dip Sc	Falafelbällchen G Avocado-Dip 3, So Tomatenreis
		SALATBUFFET		
<ul> <li>Kichererbsensalat mit Feta</li> <li>italienischer Nudelsalat</li> <li>Artischocken &amp;</li> <li>Paprika-Rohkost</li> <li>Orangen-Fenchel-Salat</li> <li>Gemüsesticks</li> </ul>	<ul> <li>Gemüse-Bulgur mit Minze</li> <li>Mango-Avocado-Erbsen-Salat</li> <li>Blattsalat mit Tomaten &amp; Spinat</li> <li>Rotkohl-Mais-Rohkost</li> <li>Gemüsesticks</li> </ul>	Hirse-Feta-Lauch-Salat     Kartoffelsalat mit     Joghurt M, Mz      Gurken-Melonen-Salat     Zucchini-Möhren-Rohkost     Gemüsesticks	<ul> <li>mediterraner Couscous</li> <li>Reisnudelsalat mit Tomaten &amp; Lauch</li> <li>Chinakohl-Obstsalat</li> <li>Salat mit Miso, Avocado &amp; Limabohnen</li> <li>Gemüsesticks</li> </ul>	<ul> <li>fruchtiger Linsensalat</li> <li>orientalischer Nudelsalat mit Joghurt M, Mz </li> <li>gemischter Rohkostsalat</li> <li>Bohnensalat</li> <li>Gemüsesticks</li> </ul>
regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl
VESPER TO GO				
Dinkel-Schoko-Kekse G, Mz, M mit Fruchtjoghurt M, Mz	Donut G, Mz, M	Sandwich G mit Geflügel- Jagdwurst und Rucola	Geflügel Wiener 2, 3, SI Sesambrötchen G, Se	Laugenstange G mit Tomaten & Mozzarella Mz

MISO: In der asiatischen Küche spielt Miso eine zentrale Rolle. So beginnt z.B. in Japan der Tag normalerweise mit einer Misosuppe. Miso ist eine Paste aus fermentiertem Soja, Reis oder Gerste. Sie ist normalerweise bräunlich und leicht rötlich in der Farbe und schmeckt von Natur aus extrem salzig und würzig (Umami), lässt sich sehr vielfältig einsetzen und verleiht allerhand Gerichten einen ganz besonderen Geschmack.

## SPEISEPLAN KLAX SCHULE



für Kita und Schule

Glutenhaltiges Getreide oder Hybridstämme davon G Weizen Roggen Gerste Gh Hafer Gd Dinkel Kamut Krebstiere Εi Eier (Hühnerei) Fisch Erdnüsse Milch und Milchprodukte (Milchprotein/Milcheiweiß) Mz Milchzucker, Laktose Schalenfrüchte Mandel Haselnuss Nw Walnuss Cashew Pecannuss Npe Paranuss Npa Pistazie Macadamianuss Sellerie Sf Senf Sesamsamen Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10mg/l Lupinen Weichtiere mit Farbstoff mit Antioxidationsmittel mit Geschmacksverstärker geschwefelt geschwärzt mit Phosphat

mit Süßungsmitteln mit Gelatine

Energie Kohlenhydrate Fett

Eiweiß

(EW)

Honig, naturbelassene Rohkost und daher für Kinder unter 12 Monaten nicht geeignet! Alle gekennzeichneten Komponenten wie z.B. Milch, Quark, Joghurt, Kartoffeln sind aus regionalem und ökologischem Anbau.









## SPEISEPLAN 22.03.-09.04.2021



Montag, 22.03.2021	Dienstag, 23.03.2021	Mittwoch, 24.03.2021	Donnerstag, 25.03.2021	Freitag, 26.03.2021
		FRÜHSTÜCK		
Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G Müslibar inkl. Milch M, Mz Pflanzenmargarine Auswahl an Wurst & Käse M, Mz herzhafte & süße Aufstriche	<ul> <li>Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G</li> <li>Müslibar inkl. Milch M, Mz</li> <li>Pflanzenmargarine</li> <li>Auswahl an Wurst &amp; Käse M, M:</li> <li>herzhafte &amp; süße Aufstriche</li> </ul>	<ul> <li>Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G</li> <li>Müslibar inkl. Milch M, Mz </li> <li>Pflanzenmargarine</li> <li>Auswahl an Wurst &amp; Käse M, Mz</li> <li>herzhafte &amp; süße Aufstriche</li> </ul>	<ul> <li>Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G</li> <li>Müslibar inkl. Milch M, Mz</li> <li>Pflanzenmargarine</li> <li>Auswahl an Wurst &amp; Käse M, Mz</li> <li>herzhafte &amp; süße Aufstriche</li> </ul>	<ul> <li>Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G</li> <li>Müslibar inkl. Milch M, Mz </li> <li>Pflanzenmargarine</li> <li>Auswahl an Wurst &amp; Käse M</li> <li>herzhafte &amp; süße Aufstriche</li> </ul>
		MITTAGESSEN VOLLWERT		
270,6 (kJ) 48,1g (KH) 4,4g (Ft) 13,4g (EW) Kichererbsen-Eintopf SI Vollkornbrot G	490,8 (kJ) 19,4g (KH) 2,2g (Ft) 3,5g (EW) Gemüsepfanne mit Edamame, Möhren, Zuckerschoten und Kitchari (Linsen und Reis)	1027,1 (kJ) 27 g (KH) 2,9 g (Ft) 26,4 g (EW) asiatische Nudelpfanne G mit Garnelenspieß K	2752,5 (kJ) 80,9 g (KH) 17,6 g (Ft) 41,4 g (EW) Hähnchenbrustfilet mit Brokkoli & Aprikosen Mz, M Curry-Chutney & Reis	1979,9 (kJ) 74,2g (KH) 11,4g (Ft) 17,2g (E Spaghetti G Thunfisch-Kapern-Soße G, Mz, Fi, Sf, M
	Three are (2013)	MITTAGESSEN VEGAN	curry criteries at items	
2525,2 (kJ) 74,4g (KH) 26,2g (Ft) 16,8g (EW)	1416.8 (kJ) 36 g (KH) 12 g (Ft) 20 g (EW)		3136,9 (kJ) 65,7 g (KH) 41,1 g (Ft) 27,1 g (EW)	1140.9 (kJ) 50.7 g (KH) 2.1 g (Ft) 11.1 g (FV
Pesto Rosso /ollkorn-Penne G	Ofenkartoffel ** Soja-Kräuterquark So	gratinierte Brokkoli-Tofu-Pfanne So, G Vollkornreis & Tomaten-Chutney	Kartoffelpuffer G Rote Bete-Dip So	weiße Bohnen-Eintopf SI, G, So (mit Seitan) Vollkornbrot G
		SALATBUFFET		
Kichererbsensalat mit Feta italienischer Nudelsalat Thai-Zitrus-Crunch-Salat Orangen-Fenchel-Salat Gemüsesticks	<ul> <li>Gemüse-Bulgur mit Minze</li> <li>Mango-Avocado-Erbsen-Salat</li> <li>Blattsalat mit Tomaten &amp; Spinat</li> <li>Rotkohl-Mais-Rohkost</li> <li>Gemüsesticks</li> </ul>	Hirse-Feta-Lauch-Salat     Kartoffelsalat mit     Joghurt M, Mz      Gurken-Melonen-Salat     Zucchini-Möhren-Rohkost     Gemüsesticks	<ul> <li>mediterraner Couscous</li> <li>Reisnudelsalat mit Tomaten &amp; Lauch</li> <li>Chinakohl-Obstsalat</li> <li>Buchweizen mit Korinader &amp; Orange</li> <li>Gemüsesticks</li> </ul>	fruchtiger Linsensalat     orientalischer Nudelsalat m Joghurt M, M2      gemischter Rohkostsalat     Bohnensalat     Gemüsesticks
egionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl
		VESPER TO GO		
Dinkel Grissini G mit Kräuterquark M, Mz 🍟	Sandwich G mit Thunfischcreme Fi und Gurken-Frischkäse M, Mz	Berliner Pfannkuchen G, M, Mz	<b>Vitalbrezel</b> G	Möhren-Muffin G, Mz, M, Ei

BUCHWEIZEN: Buchweizen ist ein glutenfreies Pseudogetreide und obwohl es Buch"weizen" heißt, ist er nicht mit dem Weizen verwandt. In ihm steckt reichlich hochwertiges Eiweiß, B-Vitamine und Mineralstoffe wie beispielsweise Eisen. Geröstet ist er eine super Zugabe für Salate und Müsli. Er passt, ähnlich wie Reis, als herzhafte Beilage zu Fisch-, Fleisch- und Gemüsegerichten. Aus Buchweizenmehl kann man köstliche Pfannkuchen oder Waffeln backen.

Montag, 29.03.2021	Dienstag, 30.03.2021	Mittwoch, 31.03.2021	Donnerstag, 01.04.2021	Freitag, 02.04.2021
		FRÜHSTÜCK		
			<ul> <li>Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G</li> <li>Müslibar inkl. Milch M, Mz *</li> <li>Pflanzenmargarine</li> <li>Auswahl an Wurst &amp; Käse M, Mz</li> </ul>	Karfreitag
herzhafte & süße Aufstriche	herzhafte & süße Aufstriche	herzhafte & süße Aufstriche	herzhafte & süße Aufstriche	
5477 (LL) 20 0 (KLL) 424 (FL) 0 5 (FLA)	4002 F (L1) 44 0 (KL1) 2.0 (F1) 0.0 (F14)	MITTAGESSEN VOLLWERT	4502.0 (1.1) 44 (1/1.1) 474 (51) 42.5 (51)	
1147,7 (kJ) 28,8 g (KH) 13,1 g (Ft) 8,5 g (EW)	1082,5 (kJ) 44,8 g (KH) 3,8 g (Ft) 9,8 g (EW)			
Möhren-Kartoffelpuffer G, Ei Rote Bete-Curry würziger Hüttenkäse Mz, M	Asia-Nudelsuppe G, So Vollkornbrot G	Putenbraten Bratensoße 1, G, Mz, Sf, M Karotten-Kartoffelstäbchen Mz, N	Kartoffel Drillinge Heringshappen Fi, Mz, Sf, M n in Sahnesoße	Karfreitag
		MITTAGESSEN VEGAN		
038,1 (kJ) 34,8 g (KH) 6,6 g (Ft) 10,5 g (EW	') 2386,6 (kJ) 59,1g (KH) 31,3g (Ft) 9,6g (EW	) 1723 (kJ) 68,4 g (KH) 6,2 g (Ft) 16,3 g (EW)	1606,7 (kJ) 35 g (KH) 20 g (Ft) 80 g (EW)	
Linsen-Pie mit Süßkartoffelhaube Stampfkartoffeln (vegan) <b>४</b>	Süßkartoffel-Amaranth-Bratling Pesto Kartoffeln 🎳	vegetarische Maultaschen G mit Rahmsoße SI, So	Wirsing- & Spitzkohl G, So, Mz, M mit Flageolet (weiße Bohnen) Polenta-Taler	Karfreitag
		SALATBUFFET		
<ul> <li>Kichererbsensalat mit Feta</li> <li>italienischer Nudelsalat</li> <li>Artischocken &amp;</li> <li>Paprika-Rohkost</li> <li>Orangen-Fenchel-Salat</li> <li>Gemüsesticks</li> </ul>	<ul> <li>Gemüse-Bulgur mit Minze</li> <li>Mango-Avocado-Erbsen-Salat</li> <li>Blattsalat mit Tomaten &amp; Spinat</li> <li>Rotkohl-Mais-Rohkost</li> <li>Gemüsesticks</li> </ul>	Hirse-Feta-Lauch-Salat     Kartoffelsalat mit     Joghurt M, Mz      Gurken-Melonen-Salat     Zucchini-Möhren-Rohkost mit     Kokos-Cashew-Topping №     Gemüsesticks	<ul> <li>mediterraner Couscous</li> <li>Reisnudelsalat mit Tomaten &amp; Lauch</li> <li>Chinakohl-Obstsalat</li> <li>Herbstsalat mit Feigen und Dattel-Dressing</li> <li>Gemüsesticks</li> </ul>	Karfreitag
regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	
		VESPER TO GO		
Laugen-Buttercroissant G, M, Mz	Falafelbällchen G Kräuterquark Mz. M 🍟	Schoko-Kirsch-Kuchen M, Mz, G, Ei	Sandwich G mit Brie M, Mz & Süßkartoffel-Kokos-Chutney	

FEIGEN: Hauptsächlich werden Feigen in frischem oder getrocknetem Zustand als Obst verwendet. Sie schmecken pur, in Blatt- und Obstsalaten, in Desserts und in süßen oder herzhaften warmen Gerichten. Die süßen Sammelfrüchte enthalten neben verdauungsfördernden Ballaststoffen auch viele Vitamine und wichtige Mineralstoffe wie zum Beispiel Magnesium und Kalium. Je dunkler ihre Farbe, desto reifer und süßer sind die Früchte.

Montag, 05.04.2021	Dienstag, 06.04.2021	Mittwoch, 07.04.2021	Donnerstag, 08.04.2021	Freitag, 09.04.2021		
FRÜHSTÜCK						
Oster-Montag	<ul> <li>Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G</li> <li>Müslibar inkl. Milch M, Mz </li> <li>Pflanzenmargarine</li> <li>Auswahl an Wurst &amp; Käse M, Mz</li> <li>herzhafte &amp; süße Aufstriche</li> </ul>	<ul> <li>Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G</li> <li>Müslibar inkl. Milch M, Mz </li> <li>Pflanzenmargarine</li> <li>Auswahl an Wurst &amp; Käse M, Mz</li> <li>herzhafte &amp; süße Aufstriche</li> </ul>	<ul> <li>Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G</li> <li>Müslibar inkl. Milch M, Mz </li> <li>Pflanzenmargarine</li> <li>Auswahl an Wurst &amp; Käse M, Mz</li> <li>herzhafte &amp; süße Aufstriche</li> </ul>	<ul> <li>Auswahl an Vollkorn- und Knäckebrot G</li> <li>Müslibar inkl. Milch M, Mz</li> <li>Pflanzenmargarine</li> <li>Auswahl an Wurst &amp; Käse M, Mz</li> <li>herzhafte &amp; süße Aufstriche</li> </ul>		
		MITTAGESSEN VOLLWERT				
	1083 (kJ) 41,8 g (KH) 5,7 g (Ft) 8,3 g (EW)	2310,2 (kJ) 112,8 g (KH) 16 g (Ft) 13,2 g (EW)		2126,5 (kJ) 84,6 g (KH) 10,6 g (Ft) 16,4 g (EW)		
Oster-Montag	arabischer Linseneintopf Vollkornbrot G	Süßkartoffel-Strudel G, Ei, Mz Tomaten-Chutney G Schnittlauch-Kartoffeln	Spaghetti G helle Bolognese G, Mz, Sf, M (Königsberger Art)	Fischstäbchen G, M, Mz, Fi Ratatouille Reis & Pesto Rosso		
		MITTAGESSEN VEGAN				
	1900,4 (kJ) 74,5 g (KH) 9,6 g (Ft) 15,5 g (EW)	1481,1 (kJ) 52,5 g (KH) 5,8 g (Ft) 21,5 g (EW)	2439,7 (kJ) 96,1g (KH) 11,1g (Ft) 21g (EW)	1122,2 (kJ) 48,9 g (KH) 3,9 g (Ft) 7,7 g (EW)		
Oster-Montag	Spaghetti G Spinatsoße G	Gemüsecurry Buchweizen-Kashka So	schwarze Bohnen in Tomatensoße G Kräuter-Couscous G	Möhreneintopf mit Grünkern SI, G Vollkornbrot G		
SALATBUFFET						
Oster-Montag	<ul> <li>Kichererbsensalat mit Feta</li> <li>italienischer Nudelsalat</li> <li>Artischocken &amp; Paprika Rohkost</li> <li>Orangen-Fenchel-Salat</li> <li>Gemüsesticks</li> </ul>	<ul> <li>Gemüse-Bulgur mit Minze</li> <li>Mango-Avocado-Erbsen-Salat</li> <li>Blattsalat mit Tomaten &amp; Spinat</li> <li>Rotkohl-Mais-Rohkost</li> <li>Gemüsesticks</li> </ul>	<ul> <li>Hirse-Feta-Lauch-Salat</li> <li>Kartoffelsalat mit Joghurt M, Mz </li> <li>Gurken-Melonen-Salat</li> <li>Zucchini-Möhren-Rohkost</li> <li>Gemüsesticks</li> </ul>	<ul> <li>mediterraner Couscous</li> <li>Reisnudelsalat mit Tomaten &amp; Lauch</li> <li>Chinakohl-Obstsalat</li> <li>Quinoa-Wildkräuter-Salat</li> <li>Gemüsesticks</li> </ul>		
	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl	regionale Obstauswahl		
VESPER TO GO						
	<b>Brioche-Tomaten Schiffchen</b> G, M, Mz, Ei	Laugenknoten mit Butter G, M, Mz	Spinat-Knusperillo G 🍟	Sandwich G mit Geflügel-Salami & Gouda M		

ARTISCHOCKEN: Sie sind reich an Inulin, einem löslichen Ballaststoff, der sich besonders günstig auf den Darm und die Verdauung allgemein auswirkt. Das Innere der Blätter schmeckt feinherb und leicht bitter. Artischockenherzen und -böden haben hingegen einen sehr milden und feinen Geschmack. Das Essen der frischen Knospen-Köpfe ist ein

## SPEISEPLAN KLAX SCHULE



Glutenhaltiges Getreide oder Hybridstämme davon

für Kita und Schule

Weizen Roggen Gerste Gh Hafer Gd Dinkel Kamut Krebstiere

G

Εi Eier (Hühnerei) Fi Fisch En Erdnüsse

Milch und Milchprodukte (Milchprotein/Milcheiweiß) Mz Milchzucker, Laktose

Schalenfrüchte Mandel Haselnuss Walnuss Cashew

Pecannuss Npe Paranuss Npa Pistazie Macadamianuss

SI Sellerie Sf Senf Sesamsamen Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzen-

tration von mehr als 10 mg/kg oder 10mg/l Lupinen Weichtiere

konserviert mit Antioxidationsmittel mit Geschmacksverstärker geschwefelt geschwärzt

mit Farbstoff

mit Phosphat mit Süßungsmitteln mit Gelatine

Honig, naturbelassene Rohkost und daher für Kinder unter 12 Monaten nicht geeignet! Alle gekennzeichneten Komponenten wie z.B. Milch, Quark, Joghurt, Kartoffeln sind aus regionalem und ökologischem Anbau.

Energie Kohlenhydrate Fett (EW) Eiweiß







