Sommerferien 2020

KW 30	K 1	**Rindergulasch,** Kartoffeln, **Obst**	**Nudelhörnchen** an Käse-Basilikum-Sauce mit Fleischklößchen, **Quarkspeise** (g) M	**Linseneintopf** Geflügelwiener in Scheiben, **Mandarinenkompott** (g) Se	**Rahmspinat** Vollkornnudeln, **Obst** M	GLUTENFREI **Bratwurst** Sauce, mildes Sauerkraut, Kartoffeln, **Apfelmus** (3,9) SF
		E 18 Fett 6 KH 46 KJ 1300 BE 3,4	E 22 Fett 26 KH 66 KJ 2541 BE 4,3	E 14 Fett 13 KH 56 KJ 1422 BE 4,9	E 15 Fett 11 KH 57 KJ 1160 BE 4	E 17 Fett 28 KH 60 KJ 2410 BE 4,6
20.07. - 24.07.	K 2	GLUTENFREI **Bunter Gemüseeintopf** dazu *Brot (enthält Gluten)*, **Obst** Se	GLUTENFREI **Hühnerfrikassee** Reis, **Pfirsichkompott**	GLUTENFREI **Seelachs-natur** Petersiliensauce, Karotten-Mais-Gemüse, Kartoffelpüree, **Gurkensalat** (g) M	**Königsberger Klopse** in Kapernsauce, Kartoffeln, **Obst** (g) SF	**Fischstäbchen** Tomatensauce, Kartoffelpüree, **Apfelmus** (3,g) M
		E 5,5 Fett 2 KH 33 KJ 760 BE 2,8	E 17 Fett 8 KH 53 KJ 1474 BE 4,8	E 28 Fett 19 KH 39 KJ 1880 BE 3,2	E 13 Fett 20 KH 50 KJ 1800 BE 3	E 20 Fett 31 KH 69 KJ 2745 BE 6
	K 3 vegetarisch	GLUTENFREI **Blumenkohl-Karotten-Mix** in heller Sauce, Kartoffelpüree, **Obst** (g) M	GLUTENFREI **Rührei** Rahmspinat, Kartoffeln, **Fruchtquarkspeise** M	**Falafelbällchen** an Tomatensauce, Sommergemüse, Couscous, **Mandarinenkompott** M	GLUTENFREI **Brühreis** mit buntem Gartengemüse, dazu *Vollkornbrot (enthält Gluten)*, **Obst** Ss	**Nudel-Gemüsesuppe** mit Eistich und Suppenklößchen; **Eierkuchen,** Zucker, **Apfelmus** (3) M
		E 8 Fett 12 KH 44 KJ 1363 BE 3,7	E 23 Fett 20 KH 46 KJ 1921 BE 2,7	E 14 Fett 16 KH 80 KJ 2260 BE 4,8	E 6 Fett 3 KH 45 KJ 990 BE 3,3	E 15 Fett 11 KH 80 KJ 2100 BE 6,3