**So viel mehr als nur Essen.**
**Genuss. Auf den Punkt gebracht.**

MAIER Schwaben Catering

## Menüplan für KW 50 von 07.12.2026 bis 13.12.2026

| | Allergieessen 1 | Allergieessen 2 |
|---|---|---|
| **Montag, 07.12.2026** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Spaghetti mit<br>(A) Bolognese Sauce (Rind) dazu<br>(A) Gurkensalat | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) BIO Minestrone mit Reiseinlage dazu<br>(A) Gurkensalat |
| **Dienstag, 08.12.2026** | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Rindersaftgulasch dazu<br>(A) BIO Basmati-Reis und<br>(A) Bohnengemüse | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Spaghetti mit<br>(A) Gemüsebolognese dazu<br>(A) Gurkensalat |
| **Mittwoch, 09.12.2026** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Kartoffelsuppe mit<br>(A) einer Rindswurst dazu<br>(A) eine Kaisersemmel | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Penne mit<br>(A) Basilikumsauce Soja dazu<br>(A) Blattsalat mit<br>(A) Kräuterdressing |
| **Donnerstag, 10.12.2026** | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Ein Hokifilet natur in<br>(A) Kräutersauce dazu<br>(A) BIO Würfelkartoffeln und<br>(A) Blattsalat mit | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Wedges mit<br>(A) Tomatensauce dazu<br>(A) Brokkoligemüse |
| **Freitag, 11.12.2026** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Eine Rindswurst in<br>(A) Sauce dazu<br>(A) Fusilli und<br>(A) Blumenkohlgemüse | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) BIO Basmati-Reis dazu<br>(A) Kräutersauce und<br>(A) Zucchinigemüse |
| **Samstag, 12.12.2026** | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Ein Seelachsfilet natur dazu<br>(A) Rahmspinat und<br>(A) BIO Würfelkartoffeln | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Erbseneintopf dazu<br>(A) ein Brötchen |
| **Sonntag, 13.12.2026** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in<br>(A) Kräutersauce dazu<br>(A) Möhrengemüse und<br>(A) BIO Basmati-Reis | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Baked Beans dazu<br>(A) BIO Salzkartoffeln |

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

MaierSchwaben GmbH • Panoramaweg 15 • 72296 Schopfloch • Tel.: (0 74 43) 96806-0 • Fax: (0 74 43) 96806-73
info@maierschwaben.de • www.maierschwaben.de

## Menüplan für KW 50 von 07.12.2026 bis 13.12.2026

| | Allergieessen 1 | | Allergieessen 2 | |
|---|---|---|---|---|
| **Montag, 07.12.2026** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | |
| | (A) Spaghetti mit | | (A) BIO Minestrone mit Reiseinlage dazu | I |
| | (A) Bolognese Sauce (Rind) dazu | 12 | (A) Gurkensalat | 2,3 |
| | (A) Gurkensalat | 2,3 | | |
| **Dienstag, 08.12.2026** | Glutenfrei und Laktosefrei: | | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | |
| | (A) Rindersaftgulasch dazu | | (A) Spaghetti mit | |
| | (A) BIO Basmati-Reis und | | (A) Gemüsebolognese dazu | I,12 |
| | (A) Bohnengemüse | 1,2 | (A) Gurkensalat | 1,4 |
| **Mittwoch, 09.12.2026** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | |
| | (A) Kartoffelsuppe mit | I | (A) Penne mit | |
| | (A) einer Rindswurst dazu | 2,3,8 | (A) Basilikumsauce Soja dazu | F,2,3 |
| | (A) eine Kaisersemmel | F | (A) Blattsalat mit | |
| | | | (A) Kräuterdressing | 1,4 |
| **Donnerstag, 10.12.2026** | Glutenfrei und Laktosefrei: | | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | |
| | (A) Ein Hokifilet natur in | | (A) Wedges mit | A,A1 |
| | (A) Kräutersauce dazu | G | (A) Tomatensauce dazu | |
| | (A) BIO Würfelkartoffeln und | | (A) Brokkoligemüse | |
| | (A) Blattsalat mit | | | |
| | (A) Kräuterdressing | 1,4 | | |
| **Freitag, 11.12.2026** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | | Glutenfrei und Laktosefrei: | |
| | (A) Eine Rindswurst in | 2,3,8 | (A) BIO Basmati-Reis dazu | |
| | (A) Sauce dazu | | (A) Kräutersauce und | G |
| | (A) Fusilli und | | (A) Zucchinigemüse | 1,2 |
| | (A) Blumenkohlgemüse | 1,2 | | |
| **Samstag, 12.12.2026** | Glutenfrei und Laktosefrei: | | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | |
| | (A) Ein Seelachsfilet natur dazu | | (A) Erbseneintopf dazu | I |
| | (A) Rahmspinat und | G | (A) ein Brötchen | F |
| | (A) BIO Würfelkartoffeln | | | |
| **Sonntag, 13.12.2026** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | |
| | (A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in | | (A) Baked Beans dazu | |
| | (A) Kräutersauce dazu | G | (A) BIO Salzkartoffeln | |
| | (A) Möhrengemüse und | | | |
| | (A) BIO Basmati-Reis | | | |

A) glutenhaltiges Getreide A1) Weizen, A2) Roggen, A3) Gerste, A4) Hafer, A5) Dinkel, A6) Kamut,
B) Krebstiere, C) Eier, D) Fische, E) Erdnüsse, F) Soja, G) Milch,
H1) Mandel, H2) Haselnuss, H3) Walnuss, H4) Cashewnuss, H5) Pecannuss, H6) Paranuss, H7) Pistazie, H8) Macadamianuss, H9) Queenslandnuss,
I) Sellerie, J) Senf, K) Sesam, L) Sulfit, M) Lupinie, N) Weichtiere, FR) Allergenfrei

1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Antioxidationsmittel, 4) mit Geschmacksverstärker, 5) geschwefelt, 6) geschwärzt,
7) gewachst, 8) mit Phosphat, 9) mit Süßungsmittel, 10) enthält eine Phenylalanin-Quelle, 11) abführend, 12) unter Schutzatmospäre verpackt

# Nährwertangaben (g/100g)

MAIER Schwaben Catering

## Menüplan für KW 50 von 07.12.2026 bis 13.12.2026

| | Allergieessen 1 | | Allergieessen 2 | |
|---|---|---|---|---|
| **Montag, 07.12.2026** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 |
| | (A) Spaghetti mit | kJ 498 / kcal 119 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 25,7 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 2,4 / Salz 0,3 | (A) BIO Minestrone mit Reiseinlage dazu | kJ 98 / kcal 23 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 3,7 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 1,1 / Eiweiß 0,8 / Salz 1,8 |
| | (A) Bolognese Sauce (Rind) dazu | kJ 464 / kcal 111 / Fett 5,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,6 / Kohlenhydrate 2,2 / davon Zucker 1,9 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 11,3 / Salz 0,3 | (A) Gurkensalat | kJ 184 / kcal 44 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 8,3 / davon Zucker 7,1 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,6 |
| | (A) Gurkensalat | kJ 184 / kcal 44 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 8,3 / davon Zucker 7,1 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,6 | | |
| **Dienstag, 08.12.2026** | Glutenfrei und Laktosefrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 |
| | (A) Rindersaftgulasch dazu | kJ 424 / kcal 101 / Fett 4,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,9 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 15,9 / Salz 0,1 | (A) Spaghetti mit | kJ 498 / kcal 119 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 25,7 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 2,4 / Salz 0,3 |
| | (A) BIO Basmati-Reis und | kJ 488 / kcal 117 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,3 | (A) Gemüsebolognese dazu | kJ 163 / kcal 39 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 5,6 / davon Zucker 4,9 / Ballaststoffe 2,6 / Eiweiß 1,6 / Salz 1,3 |
| | (A) Bohnengemüse | kJ 191 / kcal 46 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 3,7 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 4,4 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,0 | (A) Gurkensalat | kJ 113 / kcal 27 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8 |
| **Mittwoch, 09.12.2026** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 |
| | (A) Kartoffelsuppe mit | kJ 135 / kcal 32 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 6,3 / davon Zucker 0,6 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,8 | (A) Penne mit | kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3 |
| | (A) einer Rindswurst dazu | kJ 849 / kcal 205 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 7,3 / Kohlenhydrate 1,4 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 13,0 / Salz 2,3 | (A) Basilikumsauce Soja dazu | kJ 358 / kcal 86 / Fett 7,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,8 / Kohlenhydrate 3,1 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 0,6 / Eiweiß 1,2 / Salz 1,0 |
| | (A) eine Kaisersemmel | kJ 1017 / kcal 243 / Fett 4,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 45,0 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 6,9 / Eiweiß 2,9 / Salz 1,3 | (A) Blattsalat mit | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 |
| | | | (A) Kräuterdressing | kJ 655 / kcal 156 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,3 |
| **Donnerstag, 10.12.2026** | Glutenfrei und Laktosefrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 |
| | (A) Ein Hokifilet natur in | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 | (A) Wedges mit | kJ 627 / kcal 150 / Fett 6,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 20,0 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,8 |
| | (A) Kräutersauce dazu | kJ 320 / kcal 77 / Fett 6,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,8 | (A) Tomatensauce dazu | kJ 161 / kcal 38 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,5 / davon Zucker 5,3 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,1 |
| | (A) BIO Würfelkartoffeln und | kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1 | (A) Brokkoligemüse | kJ 163 / kcal 39 / Fett 0,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 1,8 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 4,4 / Salz 0,4 |
| | (A) Blattsalat mit | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 | | |
| | (A) Kräuterdressing | kJ 655 / kcal 156 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,3 | | |
| **Freitag, 11.12.2026** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 | Glutenfrei und Laktosefrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 |
| | (A) Eine Rindswurst in | kJ 849 / kcal 205 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 7,3 / Kohlenhydrate 1,4 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 13,0 / Salz 2,3 | (A) BIO Basmati-Reis dazu | kJ 488 / kcal 117 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,3 |
| | (A) Sauce dazu | kJ 24 / kcal 6 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,3 | (A) Kräutersauce und | kJ 320 / kcal 77 / Fett 6,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,8 |
| | (A) Fusilli und | kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3 | (A) Zucchinigemüse | kJ 107 / kcal 26 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 1,8 / davon Zucker 1,7 / Ballaststoffe 1,2 / Eiweiß 1,8 / Salz 0,0 |
| | (A) Blumenkohlgemüse | kJ 207 / kcal 50 / Fett 2,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,0 / davon Zucker 2,5 / Ballaststoffe 2,5 / Eiweiß 3,6 / Salz 0,3 | | |
| **Samstag, 12.12.2026** | Glutenfrei und Laktosefrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 |
| | (A) Ein Seelachsfilet natur dazu | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 | (A) Erbseneintopf dazu | kJ 120 / kcal 29 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 3,1 / davon Zucker 1,4 / Ballaststoffe 1,5 / Eiweiß 1,6 / Salz 0,8 |
| | (A) Rahmspinat und | kJ 305 / kcal 73 / Fett 4,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,3 / Kohlenhydrate 5,2 / davon Zucker 2,0 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,8 / Salz 0,8 | (A) ein Brötchen | kJ 1017 / kcal 243 / Fett 4,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 45,0 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 6,9 / Eiweiß 2,9 / Salz 1,3 |
| | (A) BIO Würfelkartoffeln | kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1 | | |
| **Sonntag, 13.12.2026** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 |
| | (A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in | kJ 519 / kcal 124 / Fett 2,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 1,5 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 23,0 / Salz 1,7 | (A) Baked Beans dazu | kJ 465 / kcal 111 / Fett 1,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 15,4 / davon Zucker 4,5 / Ballaststoffe 6,5 / Eiweiß 6,4 / Salz 1,6 |
| | (A) Kräutersauce dazu | kJ 320 / kcal 77 / Fett 6,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,8 | (A) BIO Salzkartoffeln | kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1 |
| | (A) Möhrengemüse und | kJ 176 / kcal 42 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 7,7 / davon Zucker 7,2 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,1 | | |
| | (A) BIO Basmati-Reis | kJ 488 / kcal 117 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,3 | | |

**So viel mehr als nur Essen.**
**Genuss. Auf den Punkt gebracht.**

MAIER Schwaben Catering

## Menüplan für KW 51 von 14.12.2026 bis 20.12.2026

| | Allergieessen 1 | Allergieessen 2 |
|---|---|---|
| **Montag, 14.12.2026** | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Rindergeschnetzeltes dazu<br>(A) Fusilli und<br>(A) Blumenkohlgemüse | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Kartoffelsuppe dazu<br>(A) ein Brötchen |
| **Dienstag, 15.12.2026** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Zwei Geflügelwiener in<br>(A) feiner Sauce dazu<br>(A) BIO Salzkartoffeln | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Drei Kartoffelpuffer mit<br>(A) Kräuterquark und<br>(A) Karottensalat |
| **Mittwoch, 16.12.2026** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Ein Putenschnitzel natur in<br>(A) feiner Sauce dazu<br>(A) BIO Basmati-Reis und<br>(A) Brokkoligemüse | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Zwei Eier mit<br>(A) Spaghetti dazu<br>(A) Rahmspinat |
| **Donnerstag, 17.12.2026** | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Ein Seelachsfilet natur in<br>(A) Kräutersauce dazu<br>(A) BIO Würfelkartoffeln | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Wedges mit<br>(A) Tomatensauce dazu<br>(A) Erbsengemüse aus BIO Erbsen |
| **Freitag, 18.12.2026** | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Ein Schweinesteak natur mit<br>(A) Fusilli dazu<br>(A) Champignonsauce und<br>(A) Möhrengemüse | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Drei Polenta Medaillons dazu<br>(A) Gemüsebolognese mit BIO Gemüse und<br>(A) Blattsalat mit<br>(A) Kräuterdressing |
| **Samstag, 19.12.2026** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Haschee (Rind) dazu<br>(A) Penne | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Ratatouille Gemüse dazu<br>(A) BIO Basmati-Reis |
| **Sonntag, 20.12.2026** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Spaghetti mit<br>(A) Bolognesesauce (Rind) dazu<br>(A) Tomatensalat | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) BIO Salzkartoffeln mit<br>(A) Möhrenragout |

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

MaierSchwaben GmbH • Panoramaweg 15 • 72296 Schopfloch • Tel.: (0 74 43) 96806-0 • Fax: (0 74 43) 96806-73
info@maierschwaben.de • www.maierschwaben.de

MAIER Schwaben Catering

## Menüplan für KW 51 von 14.12.2026 bis 20.12.2026

| | Allergieessen 1 | | Allergieessen 2 | |
|---|---|---|---|---|
| **Montag, 14.12.2026** | Glutenfrei und Laktosefrei: | | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | |
| | (A) Rindergeschnetzeltes dazu | | (A) Kartoffelsuppe dazu | I |
| | (A) Fusilli und | | (A) ein Brötchen | F |
| | (A) Blumenkohlgemüse | 1,2 | | |
| **Dienstag, 15.12.2026** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | | Glutenfrei und Laktosefrei: | |
| | (A) Zwei Geflügelwiener in | 2,3,8 | (A) Drei Kartoffelpuffer mit | C |
| | (A) feiner Sauce dazu | | (A) Kräuterquark und | G |
| | (A) BIO Salzkartoffeln | | (A) Karottensalat | 1,4 |
| **Mittwoch, 16.12.2026** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | | Glutenfrei und Laktosefrei: | |
| | (A) Ein Putenschnitzel natur in | | (A) Zwei Eier mit | C |
| | (A) feiner Sauce dazu | | (A) Spaghetti dazu | |
| | (A) BIO Basmati-Reis und | | (A) Rahmspinat | G |
| | (A) Brokkoligemüse | | | |
| **Donnerstag, 17.12.2026** | Glutenfrei und Laktosefrei: | | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | |
| | (A) Ein Seelachsfilet natur in | | (A) Wedges mit | A,A1 |
| | (A) Kräutersauce dazu | G | (A) Tomatensauce dazu | |
| | (A) BIO Würfelkartoffeln | | (A) Erbsengemüse aus BIO Erbsen | 1,2 |
| **Freitag, 18.12.2026** | Glutenfrei und Laktosefrei: | | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | |
| | (A) Ein Schweinesteak natur mit | | (A) Drei Polenta Medaillons dazu | |
| | (A) Fusilli dazu | | (A) Gemüsebolognese mit BIO Gemüse und | I,12 |
| | (A) Champignonsauce und | G | (A) Blattsalat mit | |
| | (A) Möhrengemüse | | (A) Kräuterdressing | 1,4 |
| **Samstag, 19.12.2026** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | |
| | (A) Haschee (Rind) dazu | | (A) Ratatouille Gemüse dazu | I |
| | (A) Penne | | (A) BIO Basmati-Reis | |
| **Sonntag, 20.12.2026** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | | Glutenfrei und Laktosefrei: | |
| | (A) Spaghetti mit | | (A) BIO Salzkartoffeln mit | |
| | (A) Bolognesesauce (Rind) dazu | 12 | (A) Möhrenragout | G |
| | (A) Tomatensalat | L,5 | | |

A) glutenhaltiges Getreide A1) Weizen, A2) Roggen, A3) Gerste, A4) Hafer, A5) Dinkel, A6) Kamut,
B) Krebstiere, C) Eier, D) Fische, E) Erdnüsse, F) Soja, G) Milch,
H1) Mandel, H2) Haselnuss, H3) Walnuss, H4) Cashewnuss, H5) Pecannuss, H6) Paranuss, H7) Pistazie, H8) Macadamianuss, H9) Queenslandnuss,
I) Sellerie, J) Senf, K) Sesam, L) Sulfit, M) Lupinie, N) Weichtiere, FR) Allergenfrei

1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Antioxidationsmittel, 4) mit Geschmacksverstärker, 5) geschwefelt, 6) geschwärzt,
7) gewachst, 8) mit Phosphat, 9) mit Süßungsmittel, 10) enthält eine Phenylalanin-Quelle, 11) abführend, 12) unter Schutzatmospäre verpackt

# Nährwertangaben (g/100g)

MAIER Schwaben Catering

## Menüplan für KW 51 von 14.12.2026 bis 20.12.2026

| | Allergieessen 1 | | Allergieessen 2 | |
|---|---|---|---|---|
| **Montag, 14.12.2026** | Glutenfrei und Laktosefrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 |
| | (A) Rindergeschnetzeltes dazu | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 | (A) Kartoffelsuppe dazu | kJ 135 / kcal 32 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 6,3 / davon Zucker 0,6 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,8 |
| | (A) Fusilli und | kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3 | (A) ein Brötchen | kJ 1017 / kcal 243 / Fett 4,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 45,0 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 6,9 / Eiweiß 2,9 / Salz 1,3 |
| | (A) Blumenkohlgemüse | kJ 207 / kcal 50 / Fett 2,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,0 / davon Zucker 2,5 / Ballaststoffe 2,5 / Eiweiß 3,6 / Salz 0,3 | | |
| **Dienstag, 15.12.2026** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 | Glutenfrei und Laktosefrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 |
| | (A) Zwei Geflügelwiener in | kJ 1136 / kcal 274 / Fett 24,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 5,8 / Kohlenhydrate 1,0 / davon Zucker 0,4 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 13,2 / Salz 2,2 | (A) Drei Kartoffelpuffer mit | kJ 474 / kcal 113 / Fett 2,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 19,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 1,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 1,0 |
| | (A) feiner Sauce dazu | kJ 24 / kcal 6 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,3 | (A) Kräuterquark und | kJ 275 / kcal 66 / Fett 2,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,7 / Kohlenhydrate 4,6 / davon Zucker 4,5 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 6,0 / Salz 1,6 |
| | (A) BIO Salzkartoffeln | kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1 | (A) Karottensalat | kJ 167 / kcal 40 / Fett 4,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 1,0 |
| **Mittwoch, 16.12.2026** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 | Glutenfrei und Laktosefrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 |
| | (A) Ein Putenschnitzel natur in | kJ 397 / kcal 95 / Fett 1,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,5 / Kohlenhydrate 0,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 20,0 / Salz 1,3 | (A) Zwei Eier mit | kJ 640 / kcal 153 / Fett 11,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,3 / Kohlenhydrate 0,6 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 13,1 / Salz 0,8 |
| | (A) feiner Sauce dazu | kJ 24 / kcal 6 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,3 | (A) Spaghetti dazu | kJ 498 / kcal 119 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 25,7 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 2,4 / Salz 0,3 |
| | (A) BIO Basmati-Reis und | kJ 488 / kcal 117 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,3 | (A) Rahmspinat | kJ 305 / kcal 73 / Fett 4,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,3 / Kohlenhydrate 5,2 / davon Zucker 2,0 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,8 / Salz 0,8 |
| | (A) Brokkoligemüse | kJ 163 / kcal 39 / Fett 0,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 1,8 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 4,4 / Salz 0,4 | | |
| **Donnerstag, 17.12.2026** | Glutenfrei und Laktosefrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 |
| | (A) Ein Seelachsfilet natur in | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 | (A) Wedges mit | kJ 627 / kcal 150 / Fett 6,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 20,0 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,8 |
| | (A) Kräutersauce dazu | kJ 320 / kcal 77 / Fett 6,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,8 | (A) Tomatensauce dazu | kJ 161 / kcal 38 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,5 / davon Zucker 5,3 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,1 |
| | (A) BIO Würfelkartoffeln | kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1 | (A) Erbsengemüse aus BIO Erbsen | kJ 422 / kcal 101 / Fett 2,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 11,0 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 5,1 / Eiweiß 6,9 / Salz 0,0 |
| **Freitag, 18.12.2026** | Glutenfrei und Laktosefrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 |
| | (A) Ein Schweinesteak natur mit | kJ 523 / kcal 125 / Fett 2,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,0 / Kohlenhydrate 0,9 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 24,0 / Salz 1,3 | (A) Drei Polenta Medaillons dazu | kJ 464 / kcal 111 / Fett 1,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 22,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 2,1 / Salz 0,7 |
| | (A) Fusilli dazu | kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3 | (A) Gemüsebolognese mit BIO Gemüse und | kJ 163 / kcal 39 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 5,6 / davon Zucker 4,9 / Ballaststoffe 2,6 / Eiweiß 1,6 / Salz 1,3 |
| | (A) Champignonsauce und | kJ 310 / kcal 74 / Fett 4,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,4 / Kohlenhydrate 4,9 / davon Zucker 2,6 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 3,7 / Salz 0,9 | (A) Blattsalat mit | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 |
| | (A) Möhrengemüse | kJ 176 / kcal 42 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 7,7 / davon Zucker 7,2 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,1 | (A) Kräuterdressing | kJ 655 / kcal 156 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,3 |
| **Samstag, 19.12.2026** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 |
| | (A) Haschee (Rind) dazu | kJ 462 / kcal 111 / Fett 5,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,4 / Kohlenhydrate 3,3 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 10,2 / Salz 0,9 | (A) Ratatouille Gemüse dazu | kJ 108 / kcal 26 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 3,8 / davon Zucker 3,3 / Ballaststoffe 1,5 / Eiweiß 1,3 / Salz 1,2 |
| | (A) Penne | kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3 | (A) BIO Basmati-Reis | kJ 488 / kcal 117 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,3 |
| **Sonntag, 20.12.2026** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 | Glutenfrei und Laktosefrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 |
| | (A) Spaghetti mit | kJ 498 / kcal 119 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 25,7 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 2,4 / Salz 0,3 | (A) BIO Salzkartoffeln mit | kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1 |
| | (A) Bolognesesauce (Rind) dazu | kJ 464 / kcal 111 / Fett 5,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,6 / Kohlenhydrate 2,2 / davon Zucker 1,9 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 11,3 / Salz 0,3 | (A) Möhrenragout | kJ 256 / kcal 61 / Fett 2,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,4 / Kohlenhydrate 7,9 / davon Zucker 6,4 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 1,2 / Salz 0,8 |
| | (A) Tomatensalat | kJ 872 / kcal 208 / Fett 20,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,7 / Kohlenhydrate 4,8 / davon Zucker 4,7 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,2 / Salz 1,3 | | |

**So viel mehr als nur Essen.**
**Genuss. Auf den Punkt gebracht.**

MAIER Schwaben Catering

## Menüplan für KW 52 von 21.12.2026 bis 27.12.2026

| | Allergieessen 1 | Allergieessen 2 |
|---|---|---|
| **Montag, 21.12.2026** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Geflügelragout in Tomatensauce dazu<br>(A) BIO Basmati-Reis und<br>(A) Krautsalat | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Drei Reibekuchen dazu<br>(A) Apfelmus |
| **Dienstag, 22.12.2026** | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Ein Lachsfilet natur in<br>(A) Dill-Sahnesauce dazu<br>(A) BIO Würfelkartoffeln | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Wedges mit<br>(A) Ketchup dazu<br>(A) Gurkensalat |
| **Mittwoch, 23.12.2026** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Putengeschnetzeltes in Geflügel-Kräutersauce mit<br>(A) BIO Basmati-Reis dazu<br>(A) Bohnengemüse | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Fusilli mit<br>(A) Brokkoli-Sahnesauce dazu<br>(A) Krautsalat |
| **Donnerstag, 24.12.2026** | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Drei Cevapcici (Rind) mit<br>(A) BIO Basmati-Reis dazu<br>(A) Schmand-Dip und<br>(A) Gurkensalat | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Acht Vegane Sojabällchen dazu<br>(A) Gurkensalat und<br>(A) BIO Salzkartoffeln |
| **Freitag, 25.12.2026** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Ein Schweinesteak natur in<br>(A) feiner Sauce dazu<br>(A) BIO Basmati-Reis und<br>(A) Karottensalat | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) BIO Salzkartoffeln mit<br>(A) Champignonragout und<br>(A) Karottensalat |
| **Samstag, 26.12.2026** | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Würstchengulasch in Tomatensauce (Geflügel) dazu<br>(A) Fusilli und<br>(A) Möhrengemüse | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Spaghetti mit<br>(A) Tomatensauce dazu<br>(A) Krautsalat |
| **Sonntag, 27.12.2026** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in<br>(A) feiner Sauce dazu<br>(A) BIO Basmati-Reis und<br>(A) Zucchinigemüse | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) BIO Würfelkartoffeln mit<br>(A) Spinat-Sahnesauce |

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

MaierSchwaben GmbH • Panoramaweg 15 • 72296 Schopfloch • Tel.: (0 74 43) 96806-0 • Fax: (0 74 43) 96806-73
info@maierschwaben.de • www.maierschwaben.de

## Menüplan für KW 52 von 21.12.2026 bis 27.12.2026

| | Allergieessen 1 | | Allergieessen 2 | |
|---|---|---|---|---|
| **Montag, 21.12.2026** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | | Glutenfrei und Laktosefrei: | |
| | (A) Geflügelragout in Tomatensauce dazu | | (A) Drei Reibekuchen dazu | C |
| | (A) BIO Basmati-Reis und | | (A) Apfelmus | 3 |
| | (A) Krautsalat | 3 | | |
| **Dienstag, 22.12.2026** | Glutenfrei und Laktosefrei: | | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | |
| | (A) Ein Lachsfilet natur in | | (A) Wedges mit | A,A1 |
| | (A) Dill-Sahnesauce dazu | G | (A) Ketchup dazu | |
| | (A) BIO Würfelkartoffeln | | (A) Gurkensalat | 1,4 |
| **Mittwoch, 23.12.2026** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | | Glutenfrei und Laktosefrei: | |
| | (A) Putengeschnetzeltes in Geflügel-Kräutersauce mit | A,A1,A3,G,I,1 | (A) Fusilli mit | |
| | (A) BIO Basmati-Reis dazu | | (A) Brokkoli-Sahnesauce dazu | G |
| | (A) Bohnengemüse | 1,2 | (A) Krautsalat | 3 |
| **Donnerstag, 24.12.2026** | Glutenfrei und Laktosefrei: | | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | |
| | (A) Drei Cevapcici (Rind) mit | C | (A) Acht Vegane Sojabällchen dazu | F |
| | (A) BIO Basmati-Reis dazu | | (A) Gurkensalat und | 1,4 |
| | (A) Schmand-Dip und | G | (A) BIO Salzkartoffeln | |
| | (A) Gurkensalat | 1,4 | | |
| **Freitag, 25.12.2026** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | | Glutenfrei und Laktosefrei: | |
| | (A) Ein Schweinesteak natur in | | (A) BIO Salzkartoffeln mit | |
| | (A) feiner Sauce dazu | | (A) Champignonragout und | G |
| | (A) BIO Basmati-Reis und | | (A) Karottensalat | 1,4 |
| | (A) Karottensalat | 1,4 | | |
| **Samstag, 26.12.2026** | Glutenfrei und Laktosefrei: | | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | |
| | (A) Würstchengulasch in Tomatensauce (Geflügel) dazu | 2,3,8 | (A) Spaghetti mit | |
| | (A) Fusilli und | | (A) Tomatensauce dazu | |
| | (A) Möhrengemüse | | (A) Krautsalat | 3 |
| **Sonntag, 27.12.2026** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | | Glutenfrei und Laktosefrei: | |
| | (A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in | | (A) BIO Würfelkartoffeln mit | |
| | (A) feiner Sauce dazu | | (A) Spinat-Sahnesauce | G,I |
| | (A) BIO Basmati-Reis und | | | |
| | (A) Zucchinigemüse | 1,2 | | |

A) glutenhaltiges Getreide A1) Weizen, A2) Roggen, A3) Gerste, A4) Hafer, A5) Dinkel, A6) Kamut,
B) Krebstiere, C) Eier, D) Fische, E) Erdnüsse, F) Soja, G) Milch,
H1) Mandel, H2) Haselnuss, H3) Walnuss, H4) Cashewnuss, H5) Pecannuss, H6) Paranuss, H7) Pistazie, H8) Macadamianuss, H9) Queenslandnuss,
I) Sellerie, J) Senf, K) Sesam, L) Sulfit, M) Lupinie, N) Weichtiere, FR) Allergenfrei

1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Antioxidationsmittel, 4) mit Geschmacksverstärker, 5) geschwefelt, 6) geschwärzt,
7) gewachst, 8) mit Phosphat, 9) mit Süßungsmittel, 10) enthält eine Phenylalanin-Quelle, 11) abführend, 12) unter Schutzatmospäre verpackt

## Menüplan für KW 52 von 21.12.2026 bis 27.12.2026

| | Allergieessen 1 | | Allergieessen 2 | |
|---|---|---|---|---|
| **Montag, 21.12.2026** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 | Glutenfrei und Laktosefrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 |
| | (A) Geflügelragout in Tomatensauce dazu | kJ 97 / kcal 23 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 3,3 / davon Zucker 3,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,6 | (A) Drei Reibekuchen dazu | kJ 474 / kcal 113 / Fett 2,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 19,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 1,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 1,0 |
| | (A) BIO Basmati-Reis und | kJ 488 / kcal 117 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,3 | (A) Apfelmus | kJ 289 / kcal 69 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 15,8 / davon Zucker 14,3 / Ballaststoffe 1,2 / Eiweiß 0,2 / Salz 0,0 |
| | (A) Krautsalat | kJ 218 / kcal 52 / Fett 1,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 6,6 / davon Zucker 6,3 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,5 | | |
| **Dienstag, 22.12.2026** | Glutenfrei und Laktosefrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 |
| | (A) Ein Lachsfilet natur in | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 | (A) Wedges mit | kJ 627 / kcal 150 / Fett 6,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 20,0 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,8 |
| | (A) Dill-Sahnesauce dazu | kJ 419 / kcal 100 / Fett 8,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 5,5 / Kohlenhydrate 4,4 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 1,6 / Salz 0,9 | (A) Ketchup dazu | kJ 326 / kcal 78 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 16,8 / davon Zucker 11,6 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 1,0 / Salz 2,7 |
| | (A) BIO Würfelkartoffeln | kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1 | (A) Gurkensalat | kJ 113 / kcal 27 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8 |
| **Mittwoch, 23.12.2026** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 | Glutenfrei und Laktosefrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 |
| | (A) Putengeschnetzeltes in Geflügel-Kräutersauce mit | kJ 393 / kcal 94 / Fett 3,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,0 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,4 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 12,9 / Salz 0,7 | (A) Fusilli mit | kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3 |
| | (A) BIO Basmati-Reis dazu | kJ 488 / kcal 117 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,3 | (A) Brokkoli-Sahnesauce dazu | kJ 311 / kcal 74 / Fett 5,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,5 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 2,0 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 2,3 / Salz 0,7 |
| | (A) Bohnengemüse | kJ 191 / kcal 46 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 3,7 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 4,4 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,0 | (A) Krautsalat | kJ 218 / kcal 52 / Fett 1,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 6,6 / davon Zucker 6,3 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,5 |
| **Donnerstag, 24.12.2026** | Glutenfrei und Laktosefrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 |
| | (A) Drei Cevapcici (Rind) mit | kJ 1110 / kcal 267 / Fett 20,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 8,0 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 20,0 / Salz 1,4 | (A) Acht Vegane Sojabällchen dazu | kJ 724 / kcal 173 / Fett 4,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 14,0 / davon Zucker 1,1 / Ballaststoffe 4,9 / Eiweiß 16,3 / Salz 1,5 |
| | (A) BIO Basmati-Reis dazu | kJ 488 / kcal 117 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,3 | (A) Gurkensalat und | kJ 113 / kcal 27 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8 |
| | (A) Schmand-Dip und | kJ 1000 / kcal 239 / Fett 24,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 15,8 / Kohlenhydrate 2,9 / davon Zucker 2,9 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,8 / Salz 0,1 | (A) BIO Salzkartoffeln | kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1 |
| | (A) Gurkensalat | kJ 113 / kcal 27 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8 | | |
| **Freitag, 25.12.2026** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 | Glutenfrei und Laktosefrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 |
| | (A) Ein Schweinesteak natur in | kJ 523 / kcal 125 / Fett 2,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,0 / Kohlenhydrate 0,9 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 24,0 / Salz 1,3 | (A) BIO Salzkartoffeln mit | kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1 |
| | (A) feiner Sauce dazu | kJ 24 / kcal 6 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,3 | (A) Champignonragout und | kJ 278 / kcal 67 / Fett 3,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,3 / Kohlenhydrate 4,2 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 1,1 / Eiweiß 3,5 / Salz 0,5 |
| | (A) BIO Basmati-Reis und | kJ 488 / kcal 117 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,3 | (A) Karottensalat | kJ 167 / kcal 40 / Fett 4,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 1,0 |
| | (A) Karottensalat | kJ 167 / kcal 40 / Fett 4,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 1,0 | | |
| **Samstag, 26.12.2026** | Glutenfrei und Laktosefrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 |
| | (A) Würstchengulasch in Tomatensauce (Geflügel) dazu | kJ 555 / kcal 133 / Fett 10,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,4 / Kohlenhydrate 3,7 / davon Zucker 3,4 / Ballaststoffe 0,6 / Eiweiß 5,9 / Salz 1,5 | (A) Spaghetti mit | kJ 498 / kcal 119 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 25,7 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 2,4 / Salz 0,3 |
| | (A) Fusilli und | kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3 | (A) Tomatensauce dazu | kJ 161 / kcal 38 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,5 / davon Zucker 5,3 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,1 |
| | (A) Möhrengemüse | kJ 176 / kcal 42 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 7,7 / davon Zucker 7,2 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,1 | (A) Krautsalat | kJ 218 / kcal 52 / Fett 1,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 6,6 / davon Zucker 6,3 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,5 |
| **Sonntag, 27.12.2026** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 | Glutenfrei und Laktosefrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 |
| | (A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in | kJ 519 / kcal 124 / Fett 2,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 1,5 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 23,0 / Salz 1,7 | (A) BIO Würfelkartoffeln mit | kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1 |
| | (A) feiner Sauce dazu | kJ 24 / kcal 6 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,3 | (A) Spinat-Sahnesauce | kJ 334 / kcal 80 / Fett 6,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,5 / Kohlenhydrate 4,1 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 2,0 / Salz 1,4 |
| | (A) BIO Basmati-Reis und | kJ 488 / kcal 117 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,3 | | |
| | (A) Zucchinigemüse | kJ 107 / kcal 26 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 1,8 / davon Zucker 1,7 / Ballaststoffe 1,2 / Eiweiß 1,8 / Salz 0,0 | | |

**So viel mehr als nur Essen.**
**Genuss. Auf den Punkt gebracht.**

MAIER Schwaben Catering

## Menüplan für KW 53 von 28.12.2026 bis 03.01.2027

| | Allergieessen 1 | Allergieessen 2 |
|---|---|---|
| **Montag, 28.12.2026** | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) Spaghetti mit<br>(A) Carbonarasauce | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) BIO Rote-Linsenbolognese dazu<br>(A) BIO Salzkartoffeln |
| **Dienstag, 29.12.2026** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in<br>(A) feiner Sauce dazu<br>(A) BIO Würfelkartoffeln und<br>(A) Möhrengemüse | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Fusilli dazu<br>(A) Rahmspinat |
| **Mittwoch, 30.12.2026** | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) Hühnerfrikassee dazu<br>(A) BIO Basmati-Reis und<br>(A) BIO Erbsengemüse aus BIO Erbsen | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Penne mit<br>(A) Ratatouille Gemüse |
| **Donnerstag, 31.12.2026** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Chili con Carne (Rind) dazu<br>(A) eine Kaisersemmel | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) Kräuterquark mit<br>(A) BIO Salzkartoffeln dazu<br>(A) Blattsalat mit<br>(A) Kräuterdressing |
| **Freitag, 01.01.2027** | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Spaghetti mit<br>(A) Lachs-Dillsauce dazu<br>(A) Gurkensalat | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Chili sin Carne mit<br>(A) BIO Basmati-Reis dazu<br>(A) Gurkensalat |
| **Samstag, 02.01.2027** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milchweißfrei:<br>(A) Ein Putenschnitzel natur in<br>(A) feiner Sauce dazu<br>(A) Fusilli und<br>(A) Bohnengemüse | Glutenfrei, Laktosefrei und Milchweißfrei:<br>(A) Ratatouille Gemüse dazu<br>(A) BIO Salzkartoffeln und<br>(A) Gurkensalat |
| **Sonntag, 03.01.2027** | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) Ein Hokifilet natur dazu<br>(A) Rahmspinat und<br>(A) BIO Salzkartoffeln | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Penne mit<br>(A) Tomatensauce dazu<br>(A) Gurkensalat |

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

MaierSchwaben GmbH • Panoramaweg 15 • 72296 Schopfloch • Tel.: (0 74 43) 96806-0 • Fax: (0 74 43) 96806-73
info@maierschwaben.de • www.maierschwaben.de

MAIER Schwaben Catering

## Menüplan für KW 53 von 28.12.2026 bis 03.01.2027

| | Allergieessen 1 | | Allergieessen 2 | |
|---|---|---|---|---|
| **Montag, 28.12.2026** | Laktosefrei und Glutenfrei: | | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: | |
| | (A) Spaghetti mit | | (A) BIO Rote-Linsenbolognese dazu | I |
| | (A) Carbonarasauce | G,2,3,8 | (A) BIO Salzkartoffeln | |
| **Dienstag, 29.12.2026** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | | Glutenfrei und Laktosefrei: | |
| | (A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in | | (A) Fusilli dazu | |
| | (A) feiner Sauce dazu | | (A) Rahmspinat | G |
| | (A) BIO Würfelkartoffeln und | | | |
| | (A) Möhrengemüse | | | |
| **Mittwoch, 30.12.2026** | Laktosefrei und Glutenfrei: | | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: | |
| | (A) Hühnerfrikassee dazu | G,3 | (A) Penne mit | |
| | (A) BIO Basmati-Reis und | | (A) Ratatouille Gemüse | I |
| | (A) BIO Erbsengemüse aus BIO Erbsen | 1,2 | | |
| **Donnerstag, 31.12.2026** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | | Laktosefrei und Glutenfrei: | |
| | (A) Chili con Carne (Rind) dazu | 12 | (A) Kräuterquark mit | G |
| | (A) eine Kaisersemmel | F | (A) BIO Salzkartoffeln dazu | |
| | | | (A) Blattsalat mit | |
| | | | (A) Kräuterdressing | 1,4 |
| **Freitag, 01.01.2027** | Glutenfrei und Laktosefrei: | | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | |
| | (A) Spaghetti mit | | (A) Chili sin Carne mit | |
| | (A) Lachs-Dillsauce dazu | D,G | (A) BIO Basmati-Reis dazu | |
| | (A) Gurkensalat | 1,4 | (A) Gurkensalat | 1,4 |
| **Samstag, 02.01.2027** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milchweißfrei: | | Glutenfrei, Laktosefrei und Milchweißfrei: | |
| | (A) Ein Putenschnitzel natur in | | (A) Ratatouille Gemüse dazu | I |
| | (A) feiner Sauce dazu | | (A) BIO Salzkartoffeln und | |
| | (A) Fusilli und | | (A) Gurkensalat | 2,3 |
| | (A) Bohnengemüse | 1,2 | | |
| **Sonntag, 03.01.2027** | Laktosefrei und Glutenfrei: | | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: | |
| | (A) Ein Hokifilet natur dazu | | (A) Penne mit | |
| | (A) Rahmspinat und | G | (A) Tomatensauce dazu | |
| | (A) BIO Salzkartoffeln | | (A) Gurkensalat | 1,4 |

A) glutenhaltiges Getreide A1) Weizen, A2) Roggen, A3) Gerste, A4) Hafer, A5) Dinkel, A6) Kamut,
B) Krebstiere, C) Eier, D) Fische, E) Erdnüsse, F) Soja, G) Milch,
H1) Mandel, H2) Haselnuss, H3) Walnuss, H4) Cashewnuss, H5) Pecannuss, H6) Paranuss, H7) Pistazie, H8) Macadamianuss, H9) Queenslandnuss,
I) Sellerie, J) Senf, K) Sesam, L) Sulfit, M) Lupinie, N) Weichtiere, FR) Allergenfrei

1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Antioxidationsmittel, 4) mit Geschmacksverstärker, 5) geschwefelt, 6) geschwärzt,
7) gewachst, 8) mit Phosphat, 9) mit Süßungsmittel, 10) enthält eine Phenylalanin-Quelle, 11) abführend, 12) unter Schutzatmospäre verpackt

## Menüplan für KW 53 von 28.12.2026 bis 03.01.2027

| | Allergieessen 1 | | Allergieessen 2 | |
|---|---|---|---|---|
| **Montag, 28.12.2026** | Laktosefrei und Glutenfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 |
| | (A) Spaghetti mit | kJ 498 / kcal 119 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 25,7 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 2,4 / Salz 0,3 | (A) BIO Rote-Linsenbolognese dazu | kJ 287 / kcal 69 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 9,6 / davon Zucker 5,0 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 4,0 / Salz 0,5 |
| | (A) Carbonarasauce | kJ 473 / kcal 113 / Fett 8,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,6 / Kohlenhydrate 3,9 / davon Zucker 1,9 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 6,3 / Salz 1,3 | (A) BIO Salzkartoffeln | kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1 |
| **Dienstag, 29.12.2026** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 | Glutenfrei und Laktosefrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 |
| | (A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in | kJ 519 / kcal 124 / Fett 2,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 1,5 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 23,0 / Salz 1,7 | (A) Fusilli dazu | kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3 |
| | (A) feiner Sauce dazu | kJ 24 / kcal 6 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,3 | (A) Rahmspinat | kJ 305 / kcal 73 / Fett 4,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,3 / Kohlenhydrate 5,2 / davon Zucker 2,0 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,8 / Salz 0,8 |
| | (A) BIO Würfelkartoffeln und | kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1 | | |
| | (A) Möhrengemüse | kJ 176 / kcal 42 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 7,7 / davon Zucker 7,2 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,1 | | |
| **Mittwoch, 30.12.2026** | Laktosefrei und Glutenfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 |
| | (A) Hühnerfrikassee dazu | kJ 168 / kcal 40 / Fett 3,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,8 / Kohlenhydrate 2,4 / davon Zucker 0,4 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,4 / Salz 0,8 | (A) Penne mit | kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3 |
| | (A) BIO Basmati-Reis und | kJ 488 / kcal 117 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,3 | (A) Ratatouille Gemüse | kJ 108 / kcal 26 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 3,8 / davon Zucker 3,3 / Ballaststoffe 1,5 / Eiweiß 1,3 / Salz 1,2 |
| | (A) BIO Erbsengemüse aus BIO Erbsen | kJ 422 / kcal 101 / Fett 2,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 11,0 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 5,1 / Eiweiß 6,9 / Salz 0,0 | | |
| **Donnerstag, 31.12.2026** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 | Laktosefrei und Glutenfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 |
| | (A) Chili con Carne (Rind) dazu | kJ 332 / kcal 79 / Fett 4,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,0 / Kohlenhydrate 4,1 / davon Zucker 2,1 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 4,9 / Salz 2,0 | (A) Kräuterquark mit | kJ 275 / kcal 66 / Fett 2,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,7 / Kohlenhydrate 4,6 / davon Zucker 4,5 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 6,0 / Salz 1,6 |
| | (A) eine Kaisersemmel | kJ 1017 / kcal 243 / Fett 4,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 45,0 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 6,9 / Eiweiß 2,9 / Salz 1,3 | (A) BIO Salzkartoffeln dazu | kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1 |
| | | | (A) Blattsalat mit | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 |
| | | | (A) Kräuterdressing | kJ 655 / kcal 156 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,3 |
| **Freitag, 01.01.2027** | Glutenfrei und Laktosefrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 |
| | (A) Spaghetti mit | kJ 498 / kcal 119 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 25,7 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 2,4 / Salz 0,3 | (A) Chili sin Carne mit | kJ 250 / kcal 60 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 8,6 / davon Zucker 4,0 / Ballaststoffe 3,1 / Eiweiß 3,0 / Salz 0,8 |
| | (A) Lachs-Dillsauce dazu | kJ 383 / kcal 92 / Fett 6,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,2 / Kohlenhydrate 3,9 / davon Zucker 1,8 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 5,2 / Salz 1,3 | (A) BIO Basmati-Reis dazu | kJ 488 / kcal 117 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,3 |
| | (A) Gurkensalat | kJ 113 / kcal 27 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8 | (A) Gurkensalat | kJ 113 / kcal 27 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8 |
| **Samstag, 02.01.2027** | Glutenfrei, Laktosefrei und Milchweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 | Glutenfrei, Laktosefrei und Milchweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 |
| | (A) Ein Putenschnitzel natur in | kJ 397 / kcal 95 / Fett 1,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,5 / Kohlenhydrate 0,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 20,0 / Salz 1,3 | (A) Ratatouille Gemüse dazu | kJ 108 / kcal 26 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 3,8 / davon Zucker 3,3 / Ballaststoffe 1,5 / Eiweiß 1,3 / Salz 1,2 |
| | (A) feiner Sauce dazu | kJ 24 / kcal 6 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,3 | (A) BIO Salzkartoffeln und | kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1 |
| | (A) Fusilli und | kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3 | (A) Gurkensalat | kJ 184 / kcal 44 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 8,3 / davon Zucker 7,1 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,6 |
| | (A) Bohnengemüse | kJ 191 / kcal 46 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 3,7 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 4,4 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,0 | | |
| **Sonntag, 03.01.2027** | Laktosefrei und Glutenfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 |
| | (A) Ein Hokifilet natur dazu | kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 | (A) Penne mit | kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3 |
| | (A) Rahmspinat und | kJ 305 / kcal 73 / Fett 4,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,3 / Kohlenhydrate 5,2 / davon Zucker 2,0 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,8 / Salz 0,8 | (A) Tomatensauce dazu | kJ 161 / kcal 38 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,5 / davon Zucker 5,3 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,1 |
| | (A) BIO Salzkartoffeln | kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1 | (A) Gurkensalat | kJ 113 / kcal 27 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8 |