

# Schulspeiseplan

für die Woche 11 vom 9. bis 13. März 2020



Diese Gerichte entsprechen dem Qualitätsstandard für die Schulverpflegung, zertifiziert vom Prüf- & Zertifizierungs-Institut Dr. KAUTZ

## Montag

## Dienstag

## Mittwoch

## Donnerstag

## Freitag

### Fleisch oder Fisch

Gebackene Chicken-Haxen  
Kräuterjoghurt  
Cous Cous mit Erbsen  
13, 27, 19, 36

Lasagne "Bolognese"  
Rinderhack & Tomaten  
Feldsalat  
13, 27, 19, 36

Wildlachs Burger  
im Briochebrötchen  
hausgemachte Remoulade  
Kartoffelecken  
16, 19, 13, 27, 36

Rindergulasch mit  
Zwiebeln & Paprika  
Schupfnudeln  
13, 27

Hähnchenschnitzel mit  
Cornflakes paniert  
Zitronenecke &  
Kartoffelstampf  
13, 27, 19, 36

Nährwerte

KH:77, EW:50, FE:32, kcal:725

KH:50, EW:11, FE:2, kcal:266

KH:33, EW:9, FE:28, kcal:252

KH:50, EW:11, FE:2, kcal:266

KH:58, EW:42, FE:29, kcal:472

### Vegetarisch

Spanische Kartoffel-Tortilla  
mit Mangold & Feta  
Kräuterjoghurt  
15, 19, 36

Lasagne mediterran  
Paprika Zucchini & Tomate  
Feldsalat  
13, 27, 19, 36

Vegetarischer Linsenburger  
Barbecue Sauce  
Kartoffelecken  
13, 27

Semmelknödel mit  
Rahmchampignons  
Süßer Karottensalat  
13, 27, 19, 36

Gemüsestrudel mit  
Möhren Brokkoli & Mais  
Kartoffelstampf  
Kräuterschmand  
13, 27, 19, 36

Nährwerte

Süßkartoffeln Paprika & schwarze Bohnen

KH:70, EW:28, FE:3, kcal:448

KH:67, EW:36, FE:52, kcal:901

KH:54, EW:16, FE:11, kcal:379

KH:25, EW:4, FE:23, kcal:140

### Großer Salatteller

mit Mehrkornbrötchen

Tomaten & Mozzarella  
19, 36

gebratene Antipastigemüse  
Zucchini & Paprika

Chickenwings

Fischstäbchen  
16, 13, 27

Käse und Putenschinken  
19, 36, 6

Nährwerte

KH:53, EW:10, FE:4, kcal:297

KH:46, EW:16, FE:12, kcal:370

KH:47, EW:37, FE:4, kcal:382

KH:47, EW:27, FE:14, kcal:433

KH:45, EW:8, FE:1, kcal:230

### Pasta

Nährwerte

Unser wöchentliches Angebot an wechselnden Pastasorten:

Penne Tagliatelle Spaghetti oder Tortellini

zweierlei Saucen zur Auswahl:

Rindfleisch Bolognese  
21

Pesto-Rahmsauce  
19, 40, 38, 36

KH:64, EW:22, FE:23, kcal:558

KH:65, EW:12, FE:2, kcal:334

### Dessert

Nährwerte

Obstauswahl

Banane

Grießpudding mit  
Erdbeersauce  
13, 19, 27, 36

Obstauswahl

Mangojoghurt  
19, 36

KH:14, EW:1, FE:0, kcal:57

KH:70, EW:12, FE:4, kcal:300

**Zu allen Gerichten gibt es täglich: Rohkoststicks oder Beilagensalat nach Wahl**

DE-RP-022-05221-B:

Wir verwenden nur Penne, Spirelli, Spaghetti, Hörnchen, Maccaroni, Tortellini, Ravioli, Lasagne, Farfalle, tricolore, Vollkornspiralen, Vollkornspaghetti, Mie-Nudeln, Tofu natur und geräuchert, Sojagranulat sowie Natur-, Rundkorn-, Basmati- und paroled Reis in Bio-Qualität. Dies wird von der Kontrollstelle (DE-ÖKO-022) überprüft.



Allergene und Zusatzstoffe:

2 - Mit Farbstoff, 4 - Geschwärzt, 6 - Mit Phosphat, 9 - Mit Antioxidationsmittel, 13 - Enthält Gluten, 15 - Enthält Ei, 16 - Enthält Fisch, 18 - Enthält Soja, 19 - Enthält Milch, 21 - Enthält Sellerie, 22 - Enthält Senf, 23 - Enthält Sesam, 27 - Enthält Gluten/Weizen, 29 - Enthält Gluten/Gerste, 36 - Enthält Laktose