

Schulspeiseplan

für die Woche 11 vom 12-03-2018 bis 16-03-2018

* Gerichte entsprechen  Qualitätsstandard für die Schulverpflegung zertifiziert von Prüf- & Zertifizierungs-Institut Dr. KAUTZ

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vollkost Fleisch und Fisch

Putenrahmgeschetztes mit Champignons dazu Eierspätzle und Brokkoli
15, 18, 19, 21, 27, 36



Nährwerte KH:56, EW:48, FE:19, kcal:560

Jumbo-Fischstäbchen mit Kartoffel-Karotten-Stampf und Erbsenrahmgemüse
16, 19, 27, 36



Nährwerte KH:48, EW:24, FE:21, kcal:478

Rindergulasch mit Vollkornreis
13

Nährwerte KH:11, EW:4, FE:9, kcal:236

Cheeseburger (Rind) mit Wedges und Ketchup
2, 19, 22, 23, 27, 36



Nährwerte KH:40, EW:31, FE:37, kcal:630

überbackener Nudeln-Putenfleisch-Gemüse-Tomaten-Auflauf
2, 4, 15, 19, 27, 36

Nährwerte KH:80, EW:38, FE:55, kcal:971

Vegetarisch

Käsespätzle mit Zwiebelschmelze
2, 13, 15, 19, 27, 36

Nährwerte KH:124, EW:34, FE:31, kcal:905

Rote-Beete-Puffer mit Duvecreis und Paprikadip¹⁵
19, 27, 36

Nährwerte KH:79, EW:15, FE:18, kcal:553

Bohnen-Gemüse-Eintopf mit Tofu, dazu ein Vollkornbrötchen
13, 21

Nährwerte KH:35, EW:8, FE:1, kcal:188

Vegetarischer Burger mit Wedges und Ketchup
15, 22, 23, 27, 31, 35

Nährwerte KH:85, EW:23, FE:31, kcal:677

Spaghetti mit Tomatensoße und Reibekäse
2, 13, 15, 19, 21, 27

Nährwerte KH:96, EW:22, FE:11, kcal:580

Großer Salatteller mit Beilage

mit Thunfisch und Zwiebeln
16, 27

Nährwerte KH:49, EW:25, FE:2, kcal:323

mit Chicken Wings
27

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

mit Mais und Paprika
27

Nährwerte KH:52, EW:10, FE:2, kcal:275

mit gebratener Hähnchenbrust
27

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

mit Käse und geräucherter Putenbrust
2, 19, 20, 21, 22, 27

Nährwerte KH:45, EW:16, FE:10, kcal:344

Pasta

täglich wechselnde Pasta (Spaghetti, Spirelli, Penne, Tortellini, Makkaroni usw.) dazu Soße nach Wahl (siehe Do.+ Fr.):

Nährwerte

mit Tomatensoße (vegetarisch)
13, 15, 21, 27

Nährwerte KH:63, EW:9, FE:3, kcal:324

mit Bolognesesoße (Rind)
13, 15, 21, 22, 27

Nährwerte KH:60, EW:11, FE:2, kcal:305

Dessert

Obst gemischt

Nährwerte

Brombeerquarkspeise
19, 36

Nährwerte KH:16, EW:7, FE:2, kcal:108

Schokopudding
13, 19, 36

Nährwerte KH:17, EW:4, FE:2, kcal:100

Pfirsichjoghurt
19, 36

Nährwerte KH:21, EW:3, FE:1, kcal:108

Obst gemischt

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

DE-RP-022-05221-B



Wir verwenden alle Nudeln, Reis, Tofu natur, Tofu geräuchert und Sojagranulat ausschließlich in Bio-Qualität. Für die in Bio-Qualität angebotenen Produkte werden wir von der Kontrollstelle überprüft (DE-ÖKO-022).



Allergene und Zusatzstoffe:

2 - Mit Farbstoff, 4 - Geschwärzt, 13 - Enthält Gluten, 15 - Enthält Ei, 16 - Enthält Fisch, 18 - Enthält Soja, 19 - Enthält Milch, 20 - Enthält Schalenfrüchte, 21 - Enthält Sellerie, 22 - Enthält Senf, 23 - Enthält Sesam, 27 - Enthält Gluten/Weizen, 31 - Enthält Gluten/Dinkel, 35 - Enthält Gluten/Grünkern, 36 - Enthält Laktose