

Schulspeiseplan

für die Woche 12 vom 19.03.2018 bis 23.03.2018

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

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vollkost Fleisch und Fisch

Ungarisches Hähnchengulasch
mit Bio Spirelli und Erbsen-
Möhren-Gemüse
13, 15, 27

Gemüse Eintopf
(Weiskraut, Möhren, Brechbohnen,
Lauch, Kartoffeln) mit
Rindswurst und einem
Vollkornbrötchen
9, 13, 21, 22, 27, 28

Putenrollbraten in Soße mit
Salzkartoffeln und Brokkoli
18, 19, 21, 27, 36

Lachsfilet auf Sahnesoße mit
Naturreis und
Romanescoröschen
13, 16, 19, 27, 36

hausgemachte Rinderfrikadelle
mit Langkornreis und
Karottengemüse
15, 19, 22, 27, 36

Nährwerte

KH:109, EW:54, FE:14, kcal:781

KH:73, EW:30, FE:17, kcal:570

KH:29, EW:8, FE:17, kcal:258

KH:63, EW:8, FE:14, kcal:415

KH:69, EW:10, FE:11, kcal:417

Vegetarisch

bunte Tortelini (Käsefüllung)
mit Tomaten-Basilikum-Soße
dazu Reibekäse
2, 13, 15, 19, 21, 27

Gemüse Eintopf
(Weiskraut, Möhren, Brechbohnen,
Lauch, Kartoffeln) mit Tofu und
einem Vollkornbrötchen
13, 21, 27, 28

Griesbrei mit warmen
Kirschkompott oder
Zimt & Zucker
13, 19, 27, 36

gebackene
Gemüseaultaschen mit Ei
13, 15, 19, 21, 27, 31, 36

Deftiges Kartoffelgulasch mit
Kidneybohnen

Nährwerte

KH:134, EW:33, FE:27, kcal:918

KH:72, EW:15, FE:2, kcal:375

KH:138, EW:21, FE:7, kcal:711

KH:134, EW:47, FE:21, kcal:913

KH:24, EW:6, FE:10, kcal:215

Großer Salatteller mit Beilage

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

mit Fisch nuggets
16, 27

mit Mais und Paprika
27

mit Antipasti
27

mit Balkankäse und Oliven
4, 19, 27

Nährwerte

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

KH:64, EW:24, FE:13, kcal:478

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

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

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

Pasta

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

mit Gemüse-Tomaten-Soße¹⁵
27

mit Carbonara-Soße (Putenschinken,
Zwiebel, Sahne)
2, 13, 15, 19, 27, 36

Nährwerte

KH:62, EW:11, FE:2, kcal:315

KH:67, EW:28, FE:28, kcal:632

Dessert

Obst gemischt

Ananasjoghurt
19, 36

Obst gemischt

Mangocremespeise
19, 36

Obst gemischt

Nährwerte

KH:28, EW:2, FE:1, kcal:135

KH:16, EW:7, FE:0, kcal:98

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, 9 - Mit Antioxidationsmittel, 13 - Enthält Gluten, 15 - Enthält Ei, 16 - Enthält Fisch, 18 - Enthält Soja, 19 - Enthält Milch, 20 - Enthält Schalenfrüchte, 21 - Enthält Sellerie, 22 - Enthält Senf, 27 - Enthält Gluten/Weizen, 28 - Enthält Gluten/Roggen, 31 - Enthält Gluten/Dinkel, 36 - Enthält Laktose