

Schulspeiseplan

für die Woche 24 vom 11-06-2018 bis 15-06-2018

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

Montag


Dienstag

Mittwoch

Donnerstag


Freitag

Vollkost Fleisch und Fisch


Variationen vom Fisch (Hoki, Lachs, Rotbarsch, Seelachs) Sahne-Soße und Salzkartoffeln
13, 16, 19, 27, 36 

Nährwerte

KH:39, EW:29, FE:16, kcal:417

Rindergulasch mit Vollkornreis
13, 15, 27 

KH:62, EW:18, FE:4, kcal:359

Hähnchenschenkel mit Rahm-Weißkraut-Salat mit Bagutte und Ketchup
19, 27, 36 

KH:52, EW:46, FE:29, kcal:664

Rinderhackbraten /Frikadellen mit Rahmspinat dazu Salzkartoffeln
13, 15, 19, 22, 27, 36

KH:40, EW:12, FE:5, kcal:269

Hühnerfrikassee mit Reis

KH:42, EW:21, FE:15, kcal:391

Vegetarisch

Vegetarische Bolognese (aus Soja) mit Pasta und Reibekäse
2, 13, 15, 18, 19, 27

Nährwerte


KH:74, EW:41, FE:10, kcal:579

Kartoffel-Gemüsegratin überbacken mit Beilagensalat
2, 19, 36


KH:33, EW:9, FE:39, kcal:339

Valles (Milchschnitzel) mit Rahm-Kraut-Salat, Baguette und Ketchup
2, 15, 19, 27, 36

KH:54, EW:33, FE:27, kcal:711

Rahmspinat mit Rührei und Salzkartoffeln
13, 15, 19, 27, 36 

KH:30, EW:21, FE:17, kcal:368

hausgemachter Gemüsestrudel auf Tomatensoße
13, 15, 21, 27 

KH:19, EW:6, FE:8, kcal:168

Großer Salatteller mit Beilage

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

Nährwerte

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

mit Mangospalten und Sonnenblumenkernen
2, 19, 27

KH:52, EW:17, FE:10, kcal:378

mit Mais und Paprika
27

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

mit gebratenen Champignons
27

KH:50, EW:12, FE:2, kcal:275

mit Tunfisch, Zwiebeln
16, 27

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

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

KH:63, EW:9, FE:3, kcal:324

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

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

Dessert

frische Kirschen

Nährwerte

Himbeerquarkspeise
19, 36

KH:15, EW:7, FE:2, kcal:106

Obst gemischt

Schokopudding
13, 19, 36

KH:17, EW:4, FE:2, kcal:100

Eierkuchen
15, 19, 27, 36

KH:28, EW:14, FE:18, kcal:329

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, 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, 36 - Enthält Laktose