

Schulspeiseplan

für die Woche 38 vom 18.09.2017 bis 22.09.2017



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

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vollkost Fleisch und Fisch

Geflügelbratwurst mit Jus,
Sauerkraut und
Kartoffelstampf
6, 13, 18, 19, 21, 22, 36



Nährwerte KH:38, EW:6, FE:19, kcal:356

hausgemachte Lasagne
Bolognese (Rind)
2, 13, 19, 21, 22, 27, 36

Nährwerte KH:21, EW:11, FE:25, kcal:758

gebratenes Hähnchenbrustfilet
mit mexikanischem Gemüse dazu
Langkornreis und Tomatensoße
13, 15, 19, 21, 27



Nährwerte KH:69, EW:42, FE:9, kcal:524

gebratenes Alaska-Seelachsfilet
mit Vollkornreis, Sahnedillsoße
und Erbsengemüse
13, 16, 19, 21, 27, 36



Nährwerte KH:24, EW:37, FE:32, kcal:636

Laugen-Burger(Rind) mit
Twister Kartoffeln und
Cheddar-Käse-Soße
22, 27

Nährwerte KH:60, EW:30, FE:25, kcal:590

Vegetarisch

5 vegetarische "Nürnberger" mit
Kartoffelstampf, Sauerkraut und
Braune Soße
13, 18, 19, 21, 36

Nährwerte

KH:42, EW:26, FE:18, kcal:463

hausgemachte
Gemüselasagne
2, 13, 19, 21, 22, 27, 36



Nährwerte KH:19, EW:15, FE:28, kcal:796

gebratene Gnocchi mit
Basilikumpesto und ein
Beilagensalat
15, 19, 27

Nährwerte KH:107, EW:16, FE:75, kcal:1166

hausgemachte Gemüse-
Kartoffel-Puffer mit
Schnittlauchquark
15, 19, 27, 36

Nährwerte KH:40, EW:18, FE:11, kcal:341

Laugen - Gemüse - Burger mit
Twister Kartoffeln und
Cheddar-Käse-Soße
15, 22, 27



Nährwerte KH:59, EW:8, FE:3, kcal:299

Großer Salatteller

mit Mais und Paprika
27

Nährwerte

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

mit gebratene Champignons
27

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

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

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

mit Räucherlachs
2, 16, 19, 27

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

mit Balkankäse und Oliven
4, 19, 27

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

Pasta

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

Nährwerte

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

Nährwerte KH:63, EW:9, FE:3, kcal:324

mit Hackfleisch-Lauch-Sahne-
Soße (Rind)
13

Nährwerte KH:13, EW:2, FE:15, kcal:197

Dessert

Banane

Nährwerte

KH:24, EW:14, FE:2, kcal:108

Pflaumenquarkspeise
19, 36

Nährwerte KH:19, EW:7, FE:0, kcal:109

Obst gemischt

Natur-Joghurt mit Zimt & Zucker
19, 36

Nährwerte KH:15, EW:4, FE:2, kcal:93

Götterspeise Kirsch
2

Nährwerte KH:9, EW:0, FE:0, kcal:38

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, 6 - Mit Phosphat, 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