

# Schulspeiseplan

für die Woche 7 vom 12.02.2018 bis 16.02.2018

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

## Montag

## Dienstag

## Mittwoch

## Donnerstag

## Freitag

### Vollkost Fleisch und Fisch

Bismarckhering "Hausfrauen Art" mit Petersilienkartoffeln  
16, 19, 22, 36



Nährwerte

KH:10, EW:26, FE:26, kcal:329

Pfannkuchen mit:  
- Chili con Carne oder  
- Vanillesoße oder  
- Schokosoße  
13, 15, 19, 21, 22, 27, 36

KH:33, EW:15, FE:19, kcal:364

Erbseneintopf mit  
Kartoffelwürfel und Geflügel  
Wiener dazu eine  
Vollkornbrötchen  
6, 21, 22, 27, 28



KH:91, EW:24, FE:4, kcal:500

Rindergulasch mit  
Vollkornnudeln  
13, 15, 19, 27, 36



KH:49, EW:11, FE:3, kcal:262

Nussiges Puten Ragout  
(Lauch, Paprika, Möhren, Erdnüssen) mit  
Basmatireis  
17, 19, 36

KH:56, EW:14, FE:17, kcal:419

### Vegetarisch

Tortelini gefüllt mit Gemüse  
dazu Tomatensoße und  
Parmesankäse  
13, 15, 21, 27

Nährwerte

KH:92, EW:17, FE:5, kcal:477

Pfannkuchen mit:  
- Vanillesoße oder  
- Schokosoße  
2, 15, 19, 25, 27, 36



KH:37, EW:17, FE:20, kcal:400

Erbseneintopf mit  
Kartoffelwürfeln und  
Vegetarische Knackwurst dazu  
ein Vollkornbrötchen  
18, 27, 28

KH:95, EW:43, FE:3, kcal:607

Valess Gouda  
(paniertes Milchschnitzel) an  
Champignonsoße und  
Vollkornnudeln  
2, 15, 18, 19, 21, 27

KH:58, EW:38, FE:40, kcal:803

überbackener Kartoffel -  
Gemüseauflauf mit einem  
Beilagensalat  
2, 15, 19, 36



KH:26, EW:17, FE:29, kcal:421

### Großer Salatteller mit Beilage

mit Chicken Wings  
27

Nährwerte

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

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

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

mit Mais und Paprika  
27

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

mit Räucherlachs  
2, 19, 27

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

mit gebratene Champignons  
27

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

### Pasta

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

Nährwerte

mit Gemüse-Tomaten-Soße<sup>15</sup>  
27

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

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

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

### Dessert

Erdbeer - Joghurt  
19, 36

Nährwerte

KH:20, EW:4, FE:1, kcal:106

Obst gemischt

Naturjoghurt mit Kirschsoße  
19, 36

KH:23, EW:3, FE:1, kcal:115

Obst gemischt

Karamelpudding  
13, 19, 36

KH:22, EW:4, FE:2, kcal:120

**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, 6 - Mit Phosphat, 13 - Enthält Gluten, 15 - Enthält Ei, 16 - Enthält Fisch, 17 - Enthält Erdnüsse, 18 - Enthält Soja, 19 - Enthält Milch, 20 - Enthält Schalenfrüchte, 21 - Enthält Sellerie, 22 - Enthält Senf, 25 - Enthält Schwefeldioxid und Sulfite, 27 - Enthält Gluten/Weizen, 28 - Enthält Gluten/Roggen, 36 - Enthält Laktose