

# Schulspeiseplan

für die Woche 11 vom 11.03.2019 bis 15.03.2019



Diese Gerichte entsprechen dem Qualitätsstandard für die Schulverpflegung, zertifiziert vom Prüf- & Zertifizierungs-Institut Dr. KAUTZ

## Montag

## Dienstag

## Mittwoch

## Donnerstag

## Freitag

### Fleisch oder Fisch

Nährwerte

Rinderrahm-  
geschnetztes dazu  
Eierspätzle und Brokkoli  
13, 15, 19, 27, 36

KH:65, EW:18, FE:19, kcal:504

paniertes  
Hähnchenbrustschnitzel  
dazu Kartoffel-Gurkensalat  
und Zitronenspalte  
19, 22, 27, 36



KH:42, EW:26, FE:18, kcal:444

Linseneintopf  
mit Geflügelbockwurst  
und Vollkornbrötchen  
6, 21, 22, 27, 28

KH:82, EW:26, FE:4, kcal:479

Pizza "Tonno"  
mit roten Zwiebeln, Thunfisch,  
Tomate und Mozzarella  
2, 13, 16, 19, 21, 27



KH:35, EW:46, FE:24, kcal:533

Moussaka  
(überbackener Auflauf:  
mit Kartoffeln, Rinderhack  
und Auberginen)  
dazu Tomatensauce  
2, 13, 15, 19, 21, 36



KH:39, EW:15, FE:22, kcal:419

### Vegetarisch

Nährwerte



gebratene  
Gnocchi mit  
Basilikumpesto  
und Tomatensalat  
15, 19, 27

KH:109, EW:18, FE:77, kcal:1201

Vegetarisches  
Schnitzel gefüllt mit Käse  
dazu Kartoffel-Gurkensalat  
und Zitronenspalte  
2, 15, 19, 22, 27, 36



KH:31, EW:31, FE:27, kcal:607

Linseneintopf  
mit vegetarischer Wurst  
und Vollkornbrötchen  
18, 21, 27, 28

KH:87, EW:46, FE:3, kcal:586

Pizza "Margherita"  
mit Basilikum, Tomate  
und Mozzarella  
2, 19, 27

KH:31, EW:29, FE:28, kcal:490

Kichererbsenbällchen  
mit Kräuterreis  
und Tomatensauce  
9, 13, 21, 27

KH:135, EW:26, FE:5, kcal:684

### Großer Salatteller

mit Mehrkornbrötchen

Nährwerte

mit Mangospalten  
27

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

mit Thunfisch und Zwiebeln  
16, 27

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

mit Tomaten und Mozzarella  
19, 27, 36

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

mit Chicken Wings  
27

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

mit gebackenem Camembert  
19, 27, 36

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

### Pasta

Nährwerte

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

mit Spinat-Käsesahnesoße  
2, 13, 15, 19, 27, 36

KH:64, EW:22, FE:23, kcal:558

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

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

### Dessert

Nährwerte

Obst gemischt

Quark mit Honig und Mandeln  
19, 36, 37

KH:16, EW:4, FE:2, kcal:95

Banane

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

Götterspeise Kirsch  
2

KH:9, EW:0, FE:0, kcal:38

Obst gemischt

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

DE-RP-022-05221-B:

Wir verwenden nur Penne, Spirelli, Spaghetti, Hörnchen, Maccaroni, Tortellini, Ravioli, Lasagne, Farfalle, tricolore, Vollkornspiralen, Vollkornspaghetti, Mie-Nudeln, Tofu natur und geräuchert, Sojagranulat sowie Natur-, Rundkorn-, Basmati- und paroled Reis in Bio-Qualität. Dies wird von der Kontrollstelle (DE-ÖKO-022) überprüft.



Allergene und Zusatzstoffe:

2 - Mit Farbstoff, 4 - Geschwärzt, 6 - Mit Phosphat, 9 - Mit Antioxidationsmittel, 13 - Enthält Gluten, 15 - Enthält Ei, 16 - Enthält Fisch, 18 - Enthält Soja, 19 - Enthält Milch, 21 - Enthält Sellerie, 22 - Enthält Senf, 27 - Enthält Gluten/Weizen, 28 - Enthält Gluten/Roggen, 36 - Enthält Laktose, 37 - Enthält Mandel