

Schulspeiseplan

für die Woche 20 vom 13.05.2019 bis 17.05.2019



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

Montag

Dienstag

Mittwoch

Pfannkuchen-Tag

Freitag

Fleisch oder Fisch

Hühnerfrikasse mit Vollkornreis dazu Bunter Salat mit Möhren und Mais
13, 19, 21, 27, 36

Rindergulasch mit Paprika dazu Spirellinudeln und ein Beilagensalat
13, 15, 19, 27, 36

Asiatisches Hähnchen-Gemüse-Curry (Zucchini, Champignon, Tomate, Sprossen) mit Naturreis
13, 19, 27, 36

Pfannkuchen mit Bolognesesoße (Rind) und Beilagensalat
15, 18, 19, 21, 27, 36

Bratfisch (Lachs) mit Mandelsoße, Brokkoli und Salzkartoffeln
16, 19, 21, 27, 36, 37

Nährwerte

KH:7, EW:19, FE:45, kcal:419

KH:51, EW:12, FE:25, kcal:292

KH:12, EW:35, FE:14, kcal:403

KH:37, EW:16, FE:19, kcal:390

KH:48, EW:12, FE:25, kcal:486

Vegetarisch

Kartoffeltortilla mit Bauersalat (Gurke, Paprika, Tomaten, Eisbergsalat, Feta)
7, 15, 19, 36

überbackene Zucchini-Kartoffeln (Mais, Tomate) und ein Feldsalat mit Parmesan
2, 13, 19, 21, 36

gebratener Tofu auf Linsen-Ebly-Salat (Karotte, Paprika)
13, 18, 21, 27

Pfannkuchen mit Vanillesoße oder Schokosoße
2, 15, 18, 19, 25, 27, 36

vegetarisches Mousaka (Auflauf mit Kartoffeln, Auberginen und Zucchini) und Kräuterquark
2, 13, 15, 19, 36

Nährwerte

KH:8, EW:16, FE:39, kcal:261

KH:25, EW:17, FE:35, kcal:297

KH:67, EW:32, FE:35, kcal:538

KH:61, EW:18, FE:20, kcal:502

KH:39, EW:27, FE:21, kcal:450

Großer Salatteller

mit Mehrkornbrötchen

mit Tomate-Mozzarella
4, 19, 27, 36

mit gebratenen Champignons
27

mit Thunfisch und Zwiebeln
16, 27

mit Avocado und Sonnenblumenkerne
20, 27

mit Chicken Wings
27

Nährwerte

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

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

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

KH:45, EW:8, FE:1, kcal:230

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

Pasta

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

mit Tomatensoße (veget.)
13, 15, 21, 27

mit Hackfleisch-Lauch-Sahne-Soße (Rind)
13, 18, 19, 21, 27, 36

Nährwerte

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

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

Dessert

Pfirsich

Obst gemischt

Quark mit Honig und Mandeln
19, 36, 37

Obst gemischt

Vanillepudding

Nährwerte

KH:7, EW:1, FE:0, kcal:33

KH:15, EW:3, FE:1, kcal:88

KH:7, EW:1, FE:0, kcal:33

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, 7 - Mit Konservierungsstoff, 13 - Enthält Gluten, 15 - Enthält Ei, 16 - Enthält Fisch, 18 - Enthält Soja, 19 - Enthält Milch, 21 - Enthält Sellerie, 22 - Enthält Senf, 25 - Enthält Schwefeldioxid und Sulfite, 27 - Enthält Gluten/Weizen, 36 - Enthält Laktose