

Schulspeiseplan

für die Woche 21 vom 20.05.2019 bis 24.05.2019



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

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Fleisch oder Fisch

Hähnchencurry
mit Ananas, Karotte,
Blumenkohl, Brokkoli dazu
Vollkornreis
13, 19, 27, 36



KH:56, EW:41, FE:6, kcal:442

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

KH:40, EW:11, FE:15, kcal:338

Geflügelbratwurst
mit Rahmspitzkohl
dazu Stampfkartoffeln
6, 13, 21, 22

KH:32, EW:9, FE:9, kcal:254

Kabeljaufilet mit Gemüse
(Paprika, Champignon, Tomate)
überbacken dazu Vollkornnudeln
13, 15, 16, 19, 21, 27, 36



KH:70, EW:15, FE:9, kcal:431

Paprika-Spinat-
Rindfleischgeschnetzeltes
mit Kartoffeln
13, 27, 28



KH:93, EW:22, FE:10, kcal:564

Nährwerte

Vegetarisch

Blumenkohl-
Brokkoli-Kohlrabi in
Bechamelsoße
2, 15, 19, 36

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

hausgemachte
Spinat-Sahnelasagne
2, 13, 19, 21, 22, 27, 36



KH:38, EW:15, FE:18, kcal:376

Kartoffel-Mangoldgratin
mit Frühlingssalat
(Blattsalat, Radischen, Gurke)
2, 19, 36



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

Tortellini gefüllt
mit Gemüse dazu
Tomatensoße
und Parmesankäse
13, 15, 21, 27, 36

KH:94, EW:18, FE:27, kcal:507

Brokkoli-Paprika-
Kischererbsen-Pfanne
mit Vollkornbrötchen
19, 27, 28, 36

KH:61, EW:12, FE:11, kcal:401

Nährwerte

Großer Salatteller

mit Mehrkornbrötchen

mit Tomate und Mozzarella
4, 19, 27

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

mit gebratenen Champignons
27

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

mit Räucherlachs
16, 27

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

mit Chicken Wings
27

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

mit Balkankäse und Avocado
4, 19, 27

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

Nährwerte

Pasta

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

mit Cheddar-Käse-Soße
2, 15, 19, 27, 36

KH:56, EW:23, FE:21, kcal:508

mit Tomaten-Thunfisch-Soße
13, 15, 16, 27

KH:97, EW:25, FE:3, kcal:519

Nährwerte

Dessert

Apfelkompott

KH:25, EW:0, FE:0, kcal:102

Wassermelone

KH:14, EW:1, FE:0, kcal:57

Apfel-Orangen-Joghurt-Drink
19, 36

KH:15, EW:2, FE:1, kcal:82

Obst gemischt

Himbeer-Joghurt-Keks-Dessert
19, 27, 36

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

Nährwerte

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 - Geschwärtzt, 6 - Mit Phosphat, 13 - Enthält Gluten, 15 - Enthält Ei, 16 - Enthält Fisch, 19 - Enthält Milch, 21 - Enthält Sellerie, 22 - Enthält Senf, 27 - Enthält Gluten/Weizen, 28 - Enthält Gluten/Roggen, 36 - Enthält Laktose