

# Schulspeiseplan

für die Woche 3 vom 14.01.2019 bis 18.01.2019

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

## Montag

## Dienstag

## Mittwoch

## Donnerstag

## Freitag

### Vollkost Fleisch und Fisch

Nährwerte

Tortelini gefüllt  
mit Gemüse  
dazu Rinder-Bolognesesoße  
13, 15, 21, 22, 27

KH:88, EW:18, FE:4, kcal:458

paniertes Schollenfilet  
mit Salzkartoffeln,  
Zitrone und Remulade  
13, 15, 16, 19, 22, 36

KH:56, EW:30, FE:41, kcal:529

Rindergeschnetzeltes  
mit Eierspätzle  
und Blumenkohl  
13, 15, 27

KH:63, EW:18, FE:15, kcal:463

Erbseintopf  
mit Vollkornbrötchen  
und Geflügel Wiener  
6, 21, 22, 27, 28

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

Cevapchichi (Rind)  
mit Kräuterreis  
und Ratatouille  
dazu Knoblauch-Dip  
15, 19, 22, 27, 36

KH:644, EW:106, FE:31, kcal:3317

### Vegetarisch

Nährwerte

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

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

Gnocchipfanne  
mit Rahmgemüse  
(Paprika, Zucchini)  
13, 15, 19

KH:53, EW:11, FE:16, kcal:403

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

KH:32, EW:16, FE:43, kcal:395

Erbseintopf  
mit Vollkornbrötchen  
und vegetarischer  
Knackwurst  
18, 27, 28

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

Salzkartoffeln  
mit gekochten Eiern  
und Senfsoße  
7, 13, 15, 19, 22

KH:35, EW:21, FE:25, kcal:450

### Großer Salatteller

Nährwerte

mit Chicken Wings  
27

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

mit gebratener  
Hähnchenbrust  
27

KH:47, EW:37, FE:4, kcal:382

mit Thunfisch  
16, 27

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

mit gebratenen Champignons  
27

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

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

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

### Pasta

Nährwerte

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

mit Vegetarische Bolognese  
13, 18, 21, 27

KH:19, EW:25, FE:2, kcal:215

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

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

### Dessert

Nährwerte

Obst gemischt

Mandelpudding  
13, 19, 36

KH:17, EW:4, FE:2, kcal:100

Obst gemischt

Kirschquarkspeise  
19, 36

KH:19, EW:3, FE:1, kcal:100

Obst gemischt

**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, 7 - Mit Konservierungsstoff, 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, 28 - Enthält Gluten/Roggen, 36 - Enthält Laktose