

Schulspeiseplan

für die Woche 33 vom 12.08.2019 bis 18.08.2019



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

Pasta-Tag

Dienstag

Mittwoch

Motto: Italien

Freitag

Fleisch oder Fisch

Nährwerte

Tortelini (vegetarisch gefüllt), Putenschinken-Sahne-Soße mit Erbsen
13, 15, 18, 19, 21, 27, 36

KH:95, EW:36, FE:30, kcal:786

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

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

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

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

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

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

Rindfleischgeschnetzeltes (Paprika, Zwiebel, Spinat) mit Salzkartoffeln
13, 27, 28

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

Vegetarisch

Nährwerte

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

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

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

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

Kartoffel-Kohlrabigratin mit Mischsalat (Blattsalat, Radieschen, Gurke)
2, 19, 36

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

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

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

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

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

Großer Salatteller

mit Mehrkornbrötchen

Nährwerte

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

Pasta

Nährwerte

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 Bolognesesoße (Rind)
13, 15, 16, 27

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

Dessert

Nährwerte

Obst gemischt

Wassermelone

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

Schokopudding
19, 36

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

Apfel

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

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

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