

Schulspeiseplan

für die Woche 37 vom 10.09.2018 bis 14.09.2018

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

Montag


Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vollkost Fleisch und Fisch


Rindfleischbällchen in
Tomatensoße dazu
Vollkornreis und
Paprikagemüse^{13, 15, 19, 21, 22, 27,}
36 

Nährwerte

KH:34, EW:28, FE:37, kcal:680

gebackene Hähnchenkeule
mit Rosmarinkartoffeln dazu
Paprikaquark^{15, 19, 22, 36}


KH:41, EW:50, FE:43, kcal:678

Rindergulasch
(Paprika, Zwiebel) mit
Vollkornnudeln^{13, 15} 

KH:49, EW:11, FE:3, kcal:262

Putensteak in Curry-Soße
dazu Basmatireis und Brokkoli^{15, 19, 22, 36}

KH:63, EW:11, FE:35, kcal:615

Fischstäbchen mit Salzkartoffel
und Erbsenrahmgemüse^{16, 19, 27, 36} 


KH:48, EW:24, FE:21, kcal:478

Vegetarisch

Kürbis-Möhren-Inwer-
Kokossuppe dazu Baguette
und ein Beilagensalat^{21, 27}

Nährwerte


KH:66, EW:11, FE:33, kcal:432

gebratene
Gemüsemaultaschen mit
Cherrytomaten dazu
Tomatensoße^{13, 15, 2} 

KH:139, EW:35, FE:10, kcal:782

überbackener Spätzle -
Gemüseauflauf^{2, 15, 19, 36}

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

große Grillkartoffeln mit
Gemüse-Kräuterquark
(Schlotten, Radischen,
Paprika)^{19, 36} 

KH:32, EW:15, FE:1, kcal:194

Grünkern-Karotten-Puffer mit
Nudelsalat "Bauern Art" (Feta,
Paprika, Tomaten, Oliven)^{15, 19, 21,}
22, 27

KH:123, EW:25, FE:30, kcal:735

Großer Salatteller mit Beilage

mit gebratene Champignons²⁷

Nährwerte

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

mit Balkankäse und Oliven^{4,}
19, 27

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

mit gebratener
Hähnchenbrust²⁷

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

mit Mais und Paprika²⁷

KH:52, EW:10, FE:2, kcal:275

mit Thunfisch, Zwiebeln, Mais^{16,}
27

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

Pasta

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

Nährwerte

mit Tomatensoße
(vegetarisch)^{13, 15, 21, 27}
KH:63, EW:9, FE:3, kcal:324

mit Bolognesesoße (Rind)^{13, 15, 21,}
22, 27
KH:60, EW:11, FE:2, kcal:305

Dessert

Obst gemischt

Nährwerte

Zitronen-Jogurt-Creme^{19, 36}

KH:4, EW:6, FE:7, kcal:103

Birne

KH:12, EW:0, FE:0, kcal:52

Beerenquark^{19, 36}

KH:9, EW:8, FE:0, kcal:74

Götterspeise Waldmeister²

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

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, 4 - Geschwärzt, 13 - Enthält Gluten, 15 - Enthält Ei, 16 - Enthält Fisch, 19 - Enthält Milch, 21 - Enthält Sellerie, 22 - Enthält Senf, 27 - Enthält Gluten/Weizen, 31 - Enthält Gluten/Dinkel, 36 - Enthält Laktose