

# Schulspeiseplan

für die Woche 39 vom 24.09.2018 bis 28.09.2018

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

## Montag

## Dienstag

## Mittwoch

## Donnerstag

## Freitag

### Vollkost Fleisch und Fisch

Nährwerte

Würstchengulasch (Geflügel, Zwiebel, Paprika) mit Reis und Brokkoli <sup>6, 19, 21, 22, 36</sup>

KH:53, EW:12, FE:7, kcal:321

Kalbswürfel "Orientalisch" (Kichererbsen, Koriander) mit Couscous <sup>9, 13, 27</sup>

KH:68, EW:6, FE:4, kcal:368

Kabeljau im Tempurategie dazu asiatischer Nudelsalat und Sweet-Chili-Soße <sup>13, 15, 16, 18, 27</sup>

KH:110, EW:17, FE:15, kcal:644

Rinderfrikadelle mit Salzkartoffeln, braune Soße und Karottengemüse <sup>13, 15, 18, 19, 21, 22, 27, 36</sup>

KH:844, EW:126, FE:24, kcal:4249

Pizza mit Putenschinken und Champignon <sup>2, 19, 20, 21, 22, 27</sup>

KH:24, EW:22, FE:21, kcal:373

### Vegetarisch

Nährwerte

Gemüsegulasch (Kartoffeln, Paprika, Kichererbsen, Möhren, Lauch) und Vollkornbrötchen <sup>27, 28</sup>

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

vegetarische Kohlroulade mit Zwiebelsoße und Salzkartoffeln <sup>18, 21, 27</sup>

KH:60, EW:11, FE:33, kcal:536

Erbsen-Maispuffer mit Tomatenreis und Paprikasoße <sup>13, 15, 19, 21, 27, 36</sup>

KH:71, EW:14, FE:30, kcal:614

Riesenrösti mit Blumekohl und Brokkoli überbacken dazu Rahmsoße <sup>15, 19, 21, 36</sup>

KH:47, EW:9, FE:21, kcal:411

Pizza mit Tomate, Basilikum und Mozzarella <sup>19, 27, 28</sup>

KH:29, EW:22, FE:23, kcal:404

### Großer Salatteller mit Beilage

Nährwerte

mit Mangospalten und Sonnenblumenkernen <sup>2, 19, 27</sup>

KH:52, EW:17, FE:10, kcal:378

Salat der Saison, Balkankäse, Oliven <sup>4, 19, 27</sup>

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

Salat der Saison, Mexiko <sup>27</sup>

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

Salat der Saison, Tunfisch, Zwiebeln, Mais <sup>16, 27</sup>

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

Salat der Saison, Käse Schinken <sup>2, 19, 20, 21, 22, 27</sup>

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 Cheddar-Käse-Soße <sup>2, 15, 19, 27, 36</sup>

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

mit Bolognesesoße (Rind) <sup>13, 15, 21, 22, 27</sup>

KH:60, EW:11, FE:2, kcal:305

### Dessert

Nährwerte

Straciatellajoghurt <sup>18, 19, 36</sup>

KH:12, EW:4, FE:2, kcal:86

Apfel

KH:14, EW:0, FE:0, kcal:61

Obst gemischt

KH:14, EW:0, FE:0, kcal:61

Erdbeerpudding <sup>2, 13, 19, 36</sup>

KH:22, EW:4, FE:2, kcal:120

Obst gemischt

KH:14, EW:0, FE:0, kcal:61

**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, 6 - Mit Phosphat, 9 - Mit Antioxidationsmittel, 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