

Schulspeiseplan

für die Woche 4 vom 21.01.2019 bis 25.01.2019



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

Montag


Dienstag

Mittwoch


Donnerstag


Freitag

Fleisch oder Fisch

Hähnchen-Döner-Teller mit Tomaten-Gurken-Salat, Twister-Kartoffeln und Knobidip 
15, 19, 22, 23, 27, 29, 36

Rinderrahmgeschnetztes mit Karottengemüse und Röstiecken
13, 15, 19, 27, 36

Ungarische Art Hähnchenbrustwürfel mit Vollkornnudeln und Erbsen 
13, 15, 27

paniertes Welsfilet mit hausgemachtem Kartoffelsalat dazu Remoulade 
13, 15, 16, 19, 22, 27, 36

Rindergulaschsuppe mit Kartoffelwürfeln und Paprika dazu Vollkornbrötchen
13, 19, 21, 27, 28, 36

Nährwerte

KH:74, EW:17, FE:48, kcal:545

KH:84, EW:13, FE:22, kcal:594


KH:71, EW:47, FE:14, kcal:606

KH:33, EW:9, FE:37, kcal:334

KH:47, EW:9, FE:2, kcal:250


Vegetarisch

Vegetarischer Döner-Teller mit Tomaten-Gurken-Salat, Twister-Kartoffeln und Knobidip
15, 18, 19, 21, 22, 23, 27, 29, 36

Vegetarisches Chili auf Sojabasis mit Paprika, Tomaten, Mais und Kidneybohnen dazu Naturreis 
18

Hausgemachte Semmelknödel mit Champignonrahmsoße und Beilagensalat
15, 19, 21, 27, 36

Gemüsebratling (Kichererbse, Karotte, Lauch, Mais) mit Curryrahmsoße und Kräuterkartoffeln
13, 15, 19, 21, 27, 36

Milchreis mit Zimt und Zucker
13, 19, 36 

Nährwerte

KH:82, EW:34, FE:55, kcal:711

KH:33, EW:25, FE:11, kcal:446

KH:106, EW:23, FE:36, kcal:686

KH:64, EW:12, FE:25, kcal:536

KH:159, EW:20, FE:7, kcal:785

Großer Salatteller

und ein Vollkornbrötchen

mit Mozzarellabällchen
19, 27

mit gebratener Hähnchenbrust
27

mit Räucherlachs
2, 19, 27

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

mit Mais und Paprika
27

Nährwerte

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

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

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

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

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

Pasta

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

mit Vegetarische Bolognese ^{13,}
18,21, 27

mit Putenbrust-Tomaten-Soße
15, 27

Nährwerte

KH:74, EW:34, FE:3, kcal:485

KH:55, EW:9, FE:1, kcal:270

Dessert

Joghurt mit Zimt & Zucker
19, 36

Obst gemischt

Obst gemischt

Vanillepudding
2, 19, 36

Obst gemischt

Nährwerte

KH:15, EW:4, FE:2, kcal:93

KH:22, EW:3, FE:2, kcal:119

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 - Geschwärzt, 13 - Enthält Gluten, 15 - Enthält Ei, 16 - Enthält Fisch, 18 - Enthält Soja, 19 - Enthält Milch, 20 - Enthält Schalenfrüchte, 21 - Enthält Sellerie, 22 - Enthält Senf, 23 - Enthält Sesam, 27 - Enthält Gluten/Weizen, 28 - Enthält Gluten/Roggen, 29 - Enthält Gluten/Gerste, 36 - Enthält Laktose