


MOTTOWOCHE: KÜRBIS

Woche 45 vom 05.11.2018 bis 09.11.2018

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

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vollkost Fleisch und Fisch

Nährwerte

Putenmedaillon
in Kürbis-Honig-Soße
dazu Herzoginkartoffeln

15, 19, 22, 36



KH:28, EW:8, FE:25, kcal:367

Rindergeschnetzeltes
(Kürbis-Zwiebel-Zucchini)
mit Spirelli-Nudeln

13, 15, 27

KH:81, EW:18, FE:17, kcal:566

Fischstäbchen mit
Vollkornpanade dazu
Kürbis-Kartoffelstampf und
Ketchup

16, 19, 27, 36



KH:39, EW:19, FE:19, kcal:409

Hähnchenschenkel mit
gelbem Kürbis-Reis und
fruchtiger Currysoße

18, 19, 36

KH:47, EW:44, FE:24, kcal:580

Kürbis-Gemüseintopf mit
Rindfleischwürfeln dazu ein
Vollkornbrötchen

21, 27, 28



KH:59, EW:43, FE:41, kcal:792

Vegetarisch

Nährwerte

Kartoffel-Kürbis-Gratin
mit Beilagensalat

2, 15, 19, 36

KH:29, EW:19, FE:42, kcal:380

Kürbis-Curry
(Kichererbsen, Karotten,
Blumenkohl, Koriander)
mit Basmatireis

19, 36



KH:75, EW:18, FE:12, kcal:474

Kartoffel-Kürbispuffer dazu
Rahmsoße und Kräuterreis

13, 15, 19, 21, 36

KH:67, EW:9, FE:8, kcal:388

hausgemachte Kürbis-
Gemüserahm-
Lasagne

2, 19, 21, 27, 36



KH:60, EW:13, FE:16, kcal:433

hausgemachter Kürbis-
Gemüsestrudel mit Kartoffeln und
Kräuterdip

15, 19, 21, 27, 36

KH:38, EW:10, FE:12, kcal:308

Großer Salatteller mit Beilage

Nährwerte

mit Thunfisch und Zwiebeln

16, 27

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

mit Chicken Wings

27

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

mit Balkankäse und Oliven

4, 19, 27

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

mit Fisch-Nuggets

16, 27

KH:64, EW:24, FE:13, kcal:478

mit gebratener Hähnchenbrust

27

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

Pasta

Nährwerte

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

mit Kürbis-Tomaten-Soße¹³

19, 27

KH:62, EW:11, FE:2, kcal:315

mit Kürbis-Hackfleisch-Sahne-
Soße (Rind)^{13, 19, 27, 36}

KH:13, EW:2, FE:15, kcal:197

Dessert

Nährwerte

Kiwi

KH:3, EW:1, FE:0, kcal:19

Straciatellajoghurt

18, 19, 36

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

Obst gemischt

Götterspeise Kirsch

2

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

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, 4 - Geschwärzt, 13 - Enthält Gluten, 15 - Enthält Ei, 16 - Enthält Fisch, 18 - Enthält Soja, 19 - Enthält Milch, 21 - Enthält Sellerie, 22 - Enthält Senf, 27 - Enthält Gluten/Weizen, 28 - Enthält Gluten/Roggen, 36 - Enthält Laktose