






Schulspeiseplan

für die Woche 46 vom 12.11.2018 bis 16.11.2018



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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vollkost Fleisch und Fisch Nährwerte	Schlemmerfilet "Tomate-Mozzarella" mit Tomatensoße und Vollkornreis 13, 15, 16, 21  KH:57, EW:28, FE:19, kcal:514	Crispy-Chicken Burger mit Twister-Kartoffeln und Ketchup 19, 21, 22, 23, 27  KH:63, EW:27, FE:24, kcal:585	Erbsensuppe mit Vollkornbrötchen und Rindswurst 9, 22, 27, 28 KH:91, EW:39, FE:17, kcal:679	Putenbraten mit brauner Soße, Kartoffelklößen und Rotkohl 13, 18, 21, 27  KH:49, EW:6, FE:15, kcal:306	Rindergeschnetzeltes (Paprika, Zwiebel, Tomate) mit Spirelli und Brokkoli 13, 15, 19, 27, 36 KH:65, EW:18, FE:19, kcal:504
Vegetarisch Nährwerte	Spätzleauflauf (Spätzle, Gemüse, Sahne, Reibekäse) 2, 15, 19, 27 KH:112, EW:38, FE:22, kcal:797	Vegetarischer Burger mit Twister-Kartoffeln und Ketchup 15, 22, 23, 27, 31, 35 KH:85, EW:23, FE:31, kcal:677	gebratene Gnocchi mit Kürbis-Spinat-Gemüse und Hirtenkäse 13, 15, 19, 27, 36  KH:121, EW:46, FE:126, kcal:1816	Gemüse-Reispfanne "Asia Style" mit Curry-Kokos-Soße 18, 23 KH:62, EW:11, FE:5, kcal:345	Rote-Beete-Schnitzel mit Kräuterdip und Vollkornbrötchen 15, 19, 27, 36  KH:68, EW:14, FE:40, kcal:517
Großer Salatteller mit Beilage Nährwerte	mit Tomaten, Mozzarella 19, 27, 36 KH:52, EW:25, FE:26, kcal:552	mit Räucherlachs 2, 19, 27 KH:45, EW:16, FE:10, kcal:344	mit Käse und geräucherter Putenbrust 2, 19, 20, 21, 22, 27 KH:45, EW:16, FE:10, kcal:344	mit gebratenen Champignons 27 KH:50, EW:12, FE:2, kcal:275	mit Chicken Wings 27 KH:47, EW:27, FE:14, kcal:433
Pasta Nährwerte	täglich wechselnde Pasta (Spaghetti, Spirelli, Penne, Tortellini, Makkaroni usw.) dazu Soße nach Wahl (siehe Do.+ Fr.):			mit Pesto-Sahnesoße 15, 19, 27, 36 KH:59, EW:12, FE:16, kcal:432	mit Tomaten-Rindfleisch-würfel-Gemüse-Soße ¹³ KH:10, EW:3, FE:1, kcal:64
Dessert Nährwerte	Vanillequarkspeise 2, 19, 25, 36 KH:8, EW:8, FE:1, kcal:70	Obst gemischt	Himbeer-Pudding 2, 19, 36 KH:15, EW:3, FE:1, kcal:88	Mandarine 3 KH:6, EW:1, FE:0, kcal:28	Obst gemischt

Zu allen Gerichten gibt es täglich: Rohkoststicks oder Beilagensalat nach Wahl



Allergene und Zusatzstoffe: 2 - Mit Farbstoff, 3 - Gewachst, 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, 23 - Enthält Sesam, 25 - Enthält Schwefeldioxid und Sulfite, 27 - Enthält Gluten/Weizen, 28 - Enthält Gluten/Roggen, 31 - Enthält Gluten/Dinkel, 35 - Enthält Gluten/Grünkern, 36 - Enthält Laktose