

# Schulspeiseplan

für die Woche 47 vom 20.11.2017 bis 24.11.2017

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

## Montag

## Dienstag

## Mittwoch

## Donnerstag

## Freitag

### Vollkost Fleisch und Fisch

Curry-Wurst vom Rind mit Wedges  
9, 22, 27



Nährwerte KH:51, EW:22, FE:26, kcal:526

Jumbo-Fischstäbchen mit Kartoffel-Karotten-Stampf und Erbsenrahmgemüse

16, 19, 27, 36



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

Putenmedaillon in Kürbis-Honig-Soße dazu Röstiecken und Brokkoli

15, 19, 22, 36

Nährwerte KH:60, EW:10, FE:35, kcal:601

Rinderrahmgeschnezeltes mit Karottengemüse und Maccaroni

13, 15, 19, 27, 36



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

Asiatisches Hähnchengulasch (Cocos-Curry-Soße) mit Basmatireis

13, 19, 27, 36

Nährwerte KH:56, EW:41, FE:6, kcal:442

### Vegetarisch

Vegi Brat-Curry-Wurst mit Wedges  
15, 18, 19, 21, 27

Nährwerte KH:53, EW:17, FE:44, kcal:677

Kürbis-Möhren-Ingwer-Cremesuppe dazu Baguette und ein Beilagensalat  
27

Nährwerte KH:61, EW:10, FE:33, kcal:403

hausgemachte Gemüsepufer mit Vollkornreis, dazu Sahnesoße

13, 15, 19, 27, 36

Nährwerte KH:46, EW:10, FE:23, kcal:532

Rührei mit Rahmspinat dazu Salzkartoffeln

13, 15, 19, 27, 36

Nährwerte KH:30, EW:21, FE:17, kcal:368

überbackener Kartoffel-Blumenkohlaufauf  
2, 15, 19, 36

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

### Großer Salatteller mit Beilage

mit Balkankäse und Oliven  
4, 19, 27

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

mit Walnüssen und Orangenfilets  
3, 20, 27

Nährwerte KH:55, EW:9, FE:2, kcal:285

mit Mais und Paprika  
27

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

mit Chicken Wings  
27

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

mit Räucherlachs  
2, 19, 27

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

### Pasta

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

Nährwerte

mit Gemüse-Tomaten-Soße<sup>15</sup>  
27

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

mit Bolognesesoße (Rind)  
13, 15, 21, 22, 27

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

### Dessert

Mandarine  
3

Nährwerte KH:6, EW:1, FE:0, kcal:28

Götterspeise Waldmeister<sup>2</sup>

Nährwerte KH:9, EW:0, FE:0, kcal:38

Himbeerquarkspeise  
19, 36

Nährwerte KH:15, EW:7, FE:2, kcal:106

Apfel-Zimt-Joghurt  
19, 36

Nährwerte KH:15, EW:2, FE:1, kcal:82

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, 3 - Gewachst, 4 - Geschwärzt, 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, 36 - Enthält Laktose

