

Schulspeiseplan

für die Woche 49 vom 04.12.2017 bis 08.12.2017

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

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vollkost Fleisch und Fisch


Döner-Teller
(Hähnchenfleisch, Tomaten, Gurken,
Rotkraut)
Joghurt dip und Fladenbrot
23, 27, 29 

Nährwerte


KH:37, EW:7, FE:28, kcal:248

Erbseintopf mit
Kartoffelwürfel, Geflügel
Wiener und
Vollkornbrötchen
6, 21, 22

KH:54, EW:17, FE:3, kcal:314

hausgemachte Lasagne
Bolognaise (Rind)
2, 13, 19, 21, 22, 27, 36 

KH:21, EW:11, FE:25, kcal:758

Alaska-Seelachsfilet im Backteig
mit hausgemachtem
Kartoffelsalat dazu Zitrone und
Remoulade
13, 16, 19, 22, 27, 36 

KH:33, EW:33, FE:16, kcal:416

Hähnchenschnitzel mit
Champignonsoße dazu
Kartoffelkroketten
13, 15, 18, 21, 27


KH:49, EW:28, FE:31, kcal:534

Vegetarisch

Vegi - Döner - Teller
(Vegi Gyros, Tomaten, Gurken,
Rotkraut)
Joghurt dip und Fladenbrot
15, 18, 19, 21, 22, 23, 27, 29

Nährwerte

KH:45, EW:24, FE:36, kcal:414

Erbseintopf mit
Kartoffelwürfeln, Vegi
Knackwurst und
Vollkornbrötchen
18 


KH:58, EW:37, FE:2, kcal:420

hausgemachte Gemüse-
Sahne-Lasagne
2, 13, 19, 21, 22, 27, 36

KH:19, EW:15, FE:28, kcal:796

Rote-Beete-Puffer mit
Duvecreis und Paprikadip
15, 19, 27, 36

KH:79, EW:15, FE:18, kcal:553

Hasselback
(Gebackene Kartoffeln mit Parmesan)
dazu ein Knoblauchdip
7, 13, 15, 19, 22, 36 

KH:49, EW:15, FE:17, kcal:341

Großer Salatteller mit Beilage

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

Nährwerte

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

mit Balkankäse und Oliven
4, 19, 27

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

mit Chicken Wings
27

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

mit Walnüssen und
Orangenfilets
3, 20, 27

KH:55, EW:9, FE:2, kcal:285

mit Räucherlachs
2, 19, 27

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 Tomatensoße (vegetarisch)
13, 15, 21, 27

KH:63, EW:9, FE:3, kcal:324

mit Ungarische Rindfleischsoße
13

KH:10, EW:3, FE:1, kcal:64

Dessert

Natur-Joghurt mit Honig und
Mandeln
19, 36, 37

Nährwerte

KH:16, EW:4, FE:2, kcal:95

Obst gemischt

Mandarine
3

KH:6, EW:1, FE:0, kcal:28

Götterspeise Kirsch
2

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

Schokopudding
13, 19, 36

KH:17, EW:4, FE:2, kcal:100

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 - Geschwärtz, 6 - Mit Phosphat, 7 - Mit Konservierungsstoff, 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, 29 - Enthält Gluten/Gerste, 36 - Enthält Laktose, 37 - Enthält Mandel

