

Schulspeiseplan

für die Woche 49 vom 03.12.2018 bis 07.12.2018

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

Montag


Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag


Vollkost Fleisch und Fisch

Hamburger (Rind)
mit Wedges
und Ketchup
22, 23, 27 

Nährwerte KH:37, EW:26, FE:32, kcal:552

Putenrahmgeschnetztes
mit Champignons
dazu Eierspätzle
und Brokkoli
15, 18, 19, 21, 27, 36


Nährwerte KH:56, EW:48, FE:19, kcal:560

Hähnchenbrust im
Knuspermantel
dazu Nudelsalat
und Ketchup
2, 4, 15, 19, 27, 36 

Nährwerte KH:80, EW:38, FE:55, kcal:971

Rindergulasch
mit Kartoffelkroketten
und Blumenkohl
13, 15, 18

Nährwerte KH:10, EW:3, FE:1, kcal:64

Fischstäbchen
mit Vollkornpanade
dazu Kartoffelstampf
und Erbsengemüse
16, 19, 27, 36 

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

Vegetarisch

Gemüse-Burger
mit Wedges
und Ketchup
15, 22, 23, 27, 31, 35


Nährwerte KH:74, EW:21, FE:28, kcal:599

gefüllte Germknödel
mit Mohnbutter
und Kirschoße
13, 15, 19, 20, 27, 36 

Nährwerte KH:140, EW:17, FE:10, kcal:690

Rahmspinat
mit Rührei
und Salzkartoffeln
13, 15, 19, 27, 36

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

Gemüsegulasch
auf Marokkanische Art
mit Vollkorn-Reis
18, 21 

Nährwerte KH:48, EW:9, FE:10, kcal:324

Mac and Cheese - Auflauf
(Nudel in Käsesahne-
soße, überbacken)
dazu Gemügesticks
2, 13, 15, 19, 27, 36

Nährwerte KH:124, EW:34, FE:31, kcal:905

Großer Salatteller mit Beilage

mit Mais und Paprika
27

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

mit Mangospalten und
Sonnenblumenkernen
2, 20, 27

Nährwerte KH:52, EW:17, FE:10, kcal:378

mit Walnüssen und
Orangenfilets
3, 20, 27

Nährwerte KH:55, EW:9, FE:2, kcal:285

mit Chicken Wings
27

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

mit Antipasti
27

Nährwerte KH:53, EW:10, FE:4, kcal:297

Pasta

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

Nährwerte

mit Cheddar-Käse-Soße
2, 19, 27, 36

Nährwerte KH:56, EW:23, FE:21, kcal:508

mit Bolognesesoße (Rind)
13, 21, 27

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

Dessert

Obst gemischt

Nährwerte KH:12, EW:0, FE:0, kcal:52

Vanillequarkspise
2, 19, 25, 36

Nährwerte KH:8, EW:8, FE:1, kcal:70

Birne

Nährwerte KH:12, EW:0, FE:0, kcal:52

Waldbeeren-Jogurt
19, 36

Nährwerte KH:9, EW:8, FE:0, kcal:74

Apfelkompott

Nährwerte KH:12, EW:0, FE:0, kcal:52

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, 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, 31 - Enthält Gluten/Dinkel, 35 - Enthält Gluten/Grünkern, 36 - Enthält Laktose