

Schulspeiseplan

für die Woche 3 vom 14.01.2019 bis 18.01.2019

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

Vollkost Fleisch und Fisch

Nährwerte

Vegetarisch

Nährwerte

Großer Salatteller

Nährwerte

Dessert

Nährwerte

Montag

Tortelini gefüllt mit Gemüse dazu Rinder-Bolognesesoße
13, 15, 21, 22, 27

KH:88, EW:18, FE:4, kcal:458

Tortelini gefüllt mit Gemüse dazu Tomatensoße
13, 15, 21, 27

KH:92, EW:17, FE:5, kcal:477

mit Chicken Wings
27

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

Obst gemischt

Dienstag

paniertes Schollenfilet mit Salzkartoffeln, Zitrone und Remulade
13, 15, 16, 19, 22, 36

KH:56, EW:30, FE:41, kcal:529

Gnocchipfanne mit Rahmgemüse (Paprika, Zucchini)
13, 15, 19

KH:53, EW:11, FE:16, kcal:403

mit gebratener Hähnchenbrust
27

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

Mandelpudding
13, 19, 36

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

Mittwoch

Rindergeschnetzeltes mit Eierspätzle und Blumenkohl
13, 15, 27

KH:63, EW:18, FE:15, kcal:463

vegetarisches Mousaka (griechischer Auflauf mit Kartoffeln und Auberginen)
2, 13, 15, 19, 36

KH:32, EW:16, FE:43, kcal:395

mit Thunfisch
16, 27

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

Obst gemischt

Donnerstag

Erbseintopf mit Vollkornbrötchen und Geflügel Wiener
6, 21, 22, 27, 28

KH:91, EW:24, FE:4, kcal:500

Erbseintopf mit Vollkornbrötchen und vegetarischer Knackwurst
18, 27, 28

KH:95, EW:43, FE:3, kcal:607

mit gebratenen Champignons
27

KH:50, EW:12, FE:2, kcal:275

Kirschquarkspeise
19, 36

KH:19, EW:3, FE:1, kcal:100

Freitag

Cevapchichi (Rind) mit Kräuterreis und Rataoullie dazu Knoblauch-Dip
15, 19, 22, 27, 36

KH:644, EW:106, FE:31, kcal:3317

Salzkartoffeln mit gekochten Eiern und Senfsoße
7, 13, 15, 19, 22

KH:35, EW:21, FE:25, kcal:450

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

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

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, 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, 27 - Enthält Gluten/Weizen, 28 - Enthält Gluten/Roggen, 36 - Enthält Laktose