

Schulspeiseplan

für die Woche 43 vom 21.10.2019 bis 25.10.2019



Diese Gerichte entsprechen dem Qualitätsstandard für die Schulverpflegung, zertifiziert vom Prüf- & Zertifizierungs-Institut Dr. KAUTZ

Montag

Dienstag

Mittwoch

Pasta-Tag

Freitag

Fleisch oder Fisch



Backfisch mit Kartoffelspalten dazu Kräuterquarkdip und Rote-Beete-Salat
15, 16, 19, 21, 22, 27, 36

Geschnetzeltes (Rind) mit Paprika-Zucchini-Tomatengemüse und Salzkartoffeln
13, 18



Chinapfanne (Paprika, Pilze, Bohnen, Sprossen, Zuckererbsen) mit Geflügelfleisch und gebratenem Reis
15, 16, 19, 21, 22, 27, 36

Tortelini (vegetarisch gefüllt), Putenschinken-Sahne-Soße und Erbsen
13, 15, 18, 19, 21, 27, 36

Rindergulasch mit Kartoffeln dazu Apfel-Rotkohl-Salat
13

Nährwerte

KH:45, EW:10, FE:35, kcal:371

KH:42, EW:10, FE:16, kcal:357

KH:57, EW:46, FE:20, kcal:597

KH:95, EW:36, FE:30, kcal:786

KH:43, EW:8, FE:4, kcal:247

Vegetarisch

gebratene Gnocchi mit Spinat-Champignon-Frischkäsesoße dazu Kopfsalat
13, 15, 19, 21, 27, 36



Kürbissuppe mit Tofu und Baguette
13, 18, 21, 27

Blumenkohlcurry mit vegetarischer Bratwurst dazu Kräuterreis und Kopfsalat
13, 15, 19, 21, 27, 36



Champignonragout auf Maccaroni-Nudeln
13, 18, 19, 21, 27, 36

roter Linsensalat mit Kopfsalat dazu Parmesan-Kartoffeln
15, 19, 20, 21, 27, 36

Nährwerte

KH:113, EW:13, FE:40, kcal:693

KH:89, EW:35, FE:45, kcal:730

KH:49, EW:30, FE:25, kcal:371

KH:56, EW:13, FE:10, kcal:378

KH:81, EW:25, FE:43, kcal:630

Großer Salatteller

mit Mehrkornbrötchen

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

mit Balkankäse und Oliven
4, 19, 27

mit gebratener Hähnchenbrust
27

mit Walnüssen und Orangenfilets
3, 20, 27

mit gebackenem Camembert
4, 19, 27

Nährwerte

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

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

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

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

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

Pasta

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

mit Frischkäsesoße
15, 19, 27, 36

mit Rindfleischsoße
13, 27

Nährwerte

KH:59, EW:12, FE:16, kcal:432

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

Dessert

Obst gemischt

Obst gemischt

Zimt-Milchreis
19, 36

Erdbeer-Milchshake
19, 36

Brombeer-Joghurt
19, 36

Nährwerte

KH:123, EW:19, FE:6, kcal:631

KH:20, EW:4, FE:1, kcal:106

KH:21, EW:3, FE:1, kcal:110

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

DE-RP-022-05221-B:

Wir verwenden nur Penne, Spirelli, Spaghetti, Hörnchen, Maccaroni, Tortellini, Ravioli, Lasagne, Farfalle, tricolore, Vollkornspiralen, Vollkornspaghetti, Mie-Nudeln, Tofu natur und geräuchert, Sojagranulat sowie Natur-, Rundkorn-, Basmati- und paroled Reis in Bio-Qualität. Dies wird von der Kontrollstelle (DE-ÖKO-022) überprüft.



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