

Schulspeiseplan

für die Woche 12 vom 18.03.2019 bis 22.03.2019



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

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Fleisch oder Fisch

Hähnchen Döner
mit Tomaten-Gurken-
Eisbergsalat, Knoblauchdip
und Fladenbrot
23, 27, 29



Nährwerte KH:107, EW:20, FE:40, kcal:683

Schlemmerfilet
"Bordelaise"
mit Salzkartoffeln
und Kräuterquark
13, 15, 16, 19, 36



Nährwerte KH:43, EW:38, FE:17, kcal:480

Rinderhackbällchen
mit Rahmsauce
dazu Kartoffelkroketten
und Preiselbeeren
13, 15, 19, 21, 22, 27, 36

Nährwerte KH:65, EW:10, FE:9, kcal:386

Putenbruststreifen
mit Kürbis und Sprossen
in Kokos-Curry-Sauce
dazu Basmatireis



Nährwerte KH:55, EW:43, FE:6, kcal:441

Rindergulasch
"ungarische Art"
mit Paprika
dazu Spiralnudeln
13, 15, 27



Nährwerte KH:65, EW:12, FE:2, kcal:334

Nährwerte

Vegetarisch

Vegetarischer Döner
mit Tomaten-Gurken-
Eisbergsalat, Knoblauchdip
und Fladenbrot
15, 18, 19, 21, 22, 23, 27, 29

Nährwerte KH:115, EW:36, FE:47, kcal:849

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

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

Tagliatelle "Pomodoro"
mit Tomatensoße und
Cherrytomaten
dazu Parmesan



Nährwerte KH:50, EW:16, FE:11, kcal:360

Germknödel
mit Fruchtfüllung
dazu Vanillesauce
13, 15, 18, 27, 36

Nährwerte KH:104, EW:16, FE:10, kcal:536

Karotten-Mais-Puffer
mit Kräuterschmand
dazu Feldsalat
15, 19, 21, 27, 36

Nährwerte KH:37, EW:20, FE:44, kcal:437

Nährwerte

Großer Salatteller

mit Mehrkornbrötchen

mit Käsestreifen
2, 19, 27

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

mit gebratener Hähnchenbrust
27

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

mit Fischnuggets
16, 27

Nährwerte KH:64, EW:24, FE:13, kcal:478

mit Antipasti
27

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

mit Balkankäse und Oliven
4, 19, 27

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

Nährwerte

Pasta

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

Nährwerte

mit Grüne-Soße-Pesto
13, 18, 22, 27

Nährwerte KH:56, EW:12, FE:19, kcal:393

mit Paprikarahmsauce und
Geflügeljagdwurstwürfeln
2, 13, 15, 19, 27, 36

Nährwerte KH:67, EW:28, FE:28, kcal:632

Dessert

Heidelbeer-Joghurt
19, 36

Nährwerte KH:16, EW:4, FE:2, kcal:95

Grießpudding
19, 27, 36

Nährwerte KH:102, EW:20, FE:7, kcal:557

Obst gemischt

Obst gemischt

Fruchtmilchshake
19, 36

Nährwerte KH:19, EW:3, FE:1, kcal:100

Nährwerte

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, 4 - Geschwärzt, 13 - Enthält Gluten, 15 - Enthält Ei, 16 - Enthält Fisch, 18 - Enthält Soja, 19 - Enthält Milch, 21 - Enthält Sellerie, 22 - Enthält Senf, 23 - Enthält Sesam, 27 - Enthält Gluten/Weizen, 29 - Enthält Gluten/Gerste, 36 - Enthält Laktose