

# Schulspeiseplan

für die Woche 39 vom 23.09.2019 bis 27.09.2019



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

## Montag

## Dienstag

## Mittwoch

## Donnerstag

## Freitag

### Vollkost Fleisch und Fisch

Nährwerte

Paprika-Rinderhack-  
Auflauf dazu  
Tomaten-Naturreis  
13, 15, 21



KH:68, EW:9, FE:4, kcal:353

Geflügelbratwürstchen  
mit Spitzkohl und  
Kartoffelpüree  
6, 13, 19, 21, 22, 27, 36

KH:32, EW:9, FE:9, kcal:254

Lachswürfel mit Wirsing,  
Brokkoli, Champignon und  
Sojasprossen in Currysoße dazu  
Naturreis  
13, 16, 18, 27



KH:34, EW:30, FE:17, kcal:408

hausgemachte  
Hackfleisch-Lauch-  
Tomaten-Lasagne (Rind)  
2, 13, 19, 21, 22, 27, 36

KH:40, EW:11, FE:15, kcal:338

Putenfleischpfanne  
mit Kartoffeln und Bohnen  
mit Sauerrahmdip  
13, 21, 27, 28



KH:107, EW:28, FE:34, kcal:673

### Vegetarisch

Nährwerte

Mangold-Kartoffel-Gratin  
mit Eisberg-Tomaten-Salat  
19, 27, 36

KH:23, EW:3, FE:0, kcal:110

Vorsuppe:  
Gemüsebrühe mit  
Karottenwürfeln  
Arme-Ritter-Auflauf (süßer  
Brotauflauf) mit Apfelmus  
15, 19, 21, 27, 36, 37



KH:149, EW:57, FE:46, kcal:1265

Hausgemachte  
Semmelknödel mit  
Pilzragout dazu Romanasalat mit  
Paprika  
15, 19, 21, 27, 36

KH:106, EW:23, FE:36, kcal:686

hausgemachte  
Spinat-Rahm-Lasagne  
2, 13, 19, 21, 22, 27, 36



KH:38, EW:15, FE:18, kcal:376

Eier in Senfsoße mit  
Kartoffeln dazu ein bunter  
Salatteller (Eisbergsalat,  
Feldsalat, Karotten, Mais)  
13, 15, 19, 22, 27, 36

KH:59, EW:20, FE:49, kcal:579

### Großer Salatteller

mit Mehrkornbrötchen

Nährwerte

mit Antipasti  
19, 27, 36

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

mit gebratenen Champignons  
27

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

mit Tomate-Mozzarella  
19, 27, 36

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

mit Chicken-Haxen  
27

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

mit Räucherlachs  
16, 27

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

### Pasta

Nährwerte

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

mit Tomatensoße  
(vegetarisch)  
13, 15, 21, 27

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

mit Bolognese-Soße (Rind)  
13, 15, 27

KH:67, EW:11, FE:16, kcal:467

### Dessert

Nährwerte

Schokoladenjoghurt  
18, 19, 36

KH:16, EW:7, FE:1, kcal:99

Obst

Obst

Obst

Himbeermilchshake  
19, 25, 36

KH:9, EW:4, FE:2, kcal:71

**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, 13 - Enthält Gluten, 15 - Enthält Ei, 16 - Enthält Fisch, 18 - Enthält Soja, 19 - Enthält Milch, 21 - Enthält Sellerie, 22 - Enthält Senf, 25 - Enthält Schwefeldioxid und Sulfite, 27 - Enthält Gluten/Weizen, 28 - Enthält Gluten/Roggen, 36 - Enthält Laktose