

Schulspeiseplan

für die Woche 10 vom 04.03.2019 bis 08.03.2019



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

Nudel-Tag

Dienstag

Mittwoch


Donnerstag

Freitag


Fleisch oder Fisch

bunte Nudeln mit Hackfleischsoße (Rind)
13, 15, 21, 22, 27

Pfannkuchen gefüllt mit Chilli con Carne (Rind) dazu Tomatensoße
13, 15, 19, 21, 22, 27, 36

Lachs in einer Frucht-Curry-Soße dazu Basmatireis
 13, 16, 27

Currywurst von Rindswurst mit Twisterkartoffel
9, 19, 21, 22, 27, 28, 36

Putenbrustrahmgulasch (Zwiebel, Mais, Erbsen) mit Vollkornreis
 18, 19, 21, 36

Nährwerte

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


KH:33, EW:15, FE:19, kcal:364

KH:66, EW:11, FE:10, kcal:389

KH:87, EW:32, FE:33, kcal:775

KH:9, EW:40, FE:30, kcal:694

Vegetarisch

 vegetarische Tortelini mit Frischkäse-Kräutersoße
15, 19, 27, 36

 Pfannkuchen mit Vanille- und Schokosoße
2, 13, 15, 19, 25, 27, 36

gebratene Vegi-Maultaschen mit Paprika-Tomaten-Gemüse
13, 15, 19, 36

 Currywurst von vegetarischer Bratwurst mit Twisterkartoffel
18, 19, 21, 27, 28, 36

gebackene Auberginen mit Spaghetti und Tomatensoße
15, 19, 22, 27, 36

Nährwerte

KH:88, EW:20, FE:17, kcal:585

KH:54, EW:21, FE:22, kcal:500

KH:61, EW:13, FE:14, kcal:430

KH:90, EW:36, FE:19, kcal:703

KH:38, EW:12, FE:56, kcal:344

Großer Salatteller

mit Mehrkornbrötchen

mit Thunfisch und Zwiebeln
16, 27

mit Mais und Paprika
27

mit Chicken Wings
27

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

mit Balkankäse und Oliven
4, 19, 27

Nährwerte

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

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

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

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

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

Dessert

Pflaumenquarkspeise
19, 36

Obst gemischt

Mandelpudding
19, 36, 37

Obst gemischt

Obst gemischt

Nährwerte

KH:19, EW:7, FE:0, kcal:109

KH:22, EW:3, FE:2, kcal:119

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

DE-RP-022-05221-B:

Wir verwenden nur Penne, Spirelli, Spaghetti, Hörnchen, Maccaroni, Tortelini, 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 - Geschwärtzt, 9 - Mit Antioxidationsmittel, 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, 27 - Enthält Gluten/Weizen, 28 - Enthält Gluten/Roggen, 31 - Enthält Gluten/Dinkel, 35 - Enthält Gluten/Grünkern, 36 - Enthält Laktose, 37 - Enthält Mandeln

