

# Schulspeiseplan

für die Woche 9 vom 25.02.2019 bis 01.03.2019



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

## Montag

## Dienstag

## Mittwoch

## Donnerstag

## Freitag

### Fleisch oder Fisch

Seelachsfilet im Backteig mit Vollkornreis und Erbsengemüse  
 13, 16, 19, 22, 36

Crispy-Chicken Burger mit Wedges dazu Sour Cream  
 19, 21, 22, 27, 36

Würstchengulasch (Geflügel) (Paprika, Zwiebel) mit Salzkartoffeln und Salat  
 6, 13, 15, 21, 22, 27

Rindfleischwürfel in Sahnesoße mit Vollkornnudeln und Brokkoli  
 13, 15, 19, 27, 36

Putenfleischkäse dazu Kartoffel-Püree und Zwiebelsoße  
 7, 13, 15, 18, 19, 21, 36

Nährwerte

KH:8, EW:35, FE:28, kcal:514

KH:63, EW:27, FE:24, kcal:585

KH:62, EW:11, FE:12, kcal:402

KH:49, EW:11, FE:3, kcal:262

KH:20, EW:37, FE:47, kcal:691

### Vegetarisch

hausgemachte Kartoffelpuffer mit Kräuterschmand und Beilagensalat  
 15, 19, 27, 36

Vegetarischer Burger mit Wedges dazu Sour Cream  
 15, 19, 22, 27, 36

2-3 gebackene Camembert mit Preiselbeeren, Baguette und Salat  
 13, 15, 19, 27, 28, 36

Karotten-Ingwer-Suppe mit Curry und Tofu dazu Vollkornbrötchen  
 13, 15, 19, 27, 36

überbackener Vollkornnudeln-Gemüse-Tomaten-Auflauf  
 4, 15, 19, 27, 36

Nährwerte

KH:44, EW:18, FE:42, kcal:439

KH:85, EW:23, FE:31, kcal:677

KH:54, EW:37, FE:75, kcal:867

KH:42, EW:10, FE:22, kcal:504

KH:78, EW:38, FE:46, kcal:883

### Großer Salatteller

mit Mehrkornbrötchen

mit Chicken Wings  
 27

mit Antipasti  
 27

mit Räucherlachs  
 16, 27

mit gebratener Hähnchenbrust  
 27

mit Mais und Paprika  
 27

Nährwerte

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

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

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

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

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

### Dessert

Apfelkompott

Obst gemischt

Apfel-Zimt-Joghurt  
 19, 36

Obst gemischt

Himbeerquarkspeise  
 19, 36

Nährwerte

KH:15, EW:2, FE:1, kcal:82

KH:15, EW:7, FE:2, kcal:106

**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 - Geschwärtzt, 6 - Mit Phosphat, 7 - Mit Konservierungsstoff, 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