



Speiseplan KW 36 | 02.09. bis 06.09.2019



Die Speisenauswahl in Grün entspricht dem „DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung“. Diese wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) zertifiziert und mit dem



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1 <i>Fleisch & Fisch</i>	Hokifilet (mehliert) gebraten G,W,F,M,Sf Buttersoße G,W,M Naturreis Gurkenrohkost Dip natur M kJ: 1923 kcal: 459,6	Tortellini Carne (Rind) G,W Tomatenrahmsoße M,Sr Eisb.salat & Karotte, Mais Joghurdressing M,Sw,3 kJ: 3226 kcal: 771,0	Hähnchenbrust G,W,M Frischkäsesoße Dampfkartoffeln Kohlrabigemüse kJ: 1578 kcal: 377,1	Kalbsbraten G,W,M,Sr Kalbsssoße G,W Fusilli (BIO) G,W Blumenkohlsalat E,M,Sw,3 kJ: 2817 kcal: 673,3	Putenoberkeule M,Sr Geflügelsoße Knöpfe Rotkohlsalat Sw,3 kJ: 1445 kcal: 345,5
	Menü 2 <i>vegetarisch</i>	Brokkoli-Nuss-Ecke G,W,E,Schf,H2 Buttersoße G,W,M Naturreis Gurkenrohkost Dip natur M kJ: 2350 kcal: 561,7	Tortellini Ricotta-Spinat G,W,M Tomatenrahmsoße M,Sr Eisb.salat & Karotte, Mais Joghurdressing M,Sw,3 kJ: 3282 kcal: 784,5	Valess Schnitzel Toscana G,W,H,E,M Frischkäsesoße G,W,M Dampfkartoffeln Kohlrabigemüse kJ: 1771 kcal: 423,2	Kartoffelpuffer G,W,E Sour Cream M Blumenkohlsalat E,M,Sw,3 kJ: 2374 kcal: 567,3
Menü 3 <i>Pasta & mehr</i>	Fusilli Tricolore (BIO) G,W Mexikanische Soße (Mais/Bohnen/Paprika) M,Sr Gurkenrohkost Dip natur M kJ: 2039 kcal: 487,3	Gemüse-Ebly G,W,Sr Ajvarrahmsoße M,Sr Eisb.salat & Karotte, Mais Joghurdressing M,Sw,3 kJ: 2671 kcal: 638,3	Kaiserschmarrn G,W,E,M Pfirsichkompott Vanillesoße M Rohkoststicks (Gurke/Paprika) Quarkdip M kJ: 2843 kcal: 679,4	Dampfkartoffeln Rahmspinat G,W,M Blattsalat Vinaigrette Sw,3 kJ: 1365 kcal: 326,2	Gabelspaghetti (BIO) G,W Paprikasoße M,Sr Rotkohlsalat Sw,3 kJ: 1852 kcal: 442,6
	Menü 4 <i>glutenfrei lactosefrei</i>	*Seelachs (natur) Sr *-Tomatensoße- Sr *Dampfkartoffeln *Gurkenrohkost *Frischobst kJ: 672 kcal: 160,6	*Rigatoni G/L frei *-Spinatkäsesoße- M *Rohkoststicks (Gurke/Paprika) *-Pudding- M,1 kJ: 2137 kcal: 510,9	*G/L frei Hähnchengeschnetzeltes *Naturreis *Erbsengemüse *Frischobst kJ: 1775 kcal: 424,2	*Dampfkartoffeln *-Rahmspinat- M *Blattsalat *Vinaigrette Sw,3 *-Fruchtjoghurt- M,1 kJ: 989 kcal: 236,3
Menü 5 <i>Suppentopf</i>	Karotten-Ingwer-Suppe mit Bio-Karotten und Kartoffelwürfeln G,W,M,Sw,3 Weizenbrötchen G,W kJ: 1811 kcal: 432,9	Kohlrabicremesuppe mit Bio-Lauchstreifen G,W,M Weizenbrötchen G,W kJ: 1766 kcal: 422,0	Gemüserahmsuppe mit Bio-Gemüse (Karotte/Erbsen/Blumenkohl) G,W,M Weizenbrötchen G,W kJ: 1533 kcal: 366,5	Hühnersuppe mit Nudeln und Bio-Erbsen G,W,M Weizenbrötchen G,W kJ: 2506 kcal: 598,9	Kartoffelsuppe mit Bio-Tofu S,M Weizenbrötchen G,W kJ: 1638 kcal: 391,5
	Menü 6 <i>Tagessalat</i>	'Türkischer Salat' mit Bulgur, Tomate, Mais, Oliven, Hirtenkäse G,W,M,3 Weizenbrötchen G,W Joghurdressing M,Sw,3 kJ: 2381 kcal: 569,1	'Norweger Salat' Blattsalat, Räucherlachs, Gurke, Karotte, Tomate Weizenbrötchen G,W Vinaigrette Sw,3 kJ: 1429 kcal: 341,5	'Italienischer Salat' Blattsalat, Truthahnschinken, Käse, Tomate, Olive M,2,3,7,4 Weizenbrötchen G,W Joghurdressing M,Sw,3 kJ: 1934 kcal: 462,3	'Deutscher Salat' Blattsalat, Tomate, Mais, Gurke, Ei G,W,E Weizenbrötchen G,W Joghurdressing M,Sw,3 kJ: 2050 kcal: 490,0
Dessert	Frischobst kJ: 204 kcal: 48,8	Mandelquark M,Schf,H1 kJ: 534 kcal: 127,7	Frischobst kJ: 204 kcal: 48,8	Kirschgrütze 2 Vanillesoße M kJ: 527 kcal: 126,0	Frischobst kJ: 204 kcal: 48,8