



# Speiseplan KW 38 | 16.09. bis 20.09.2019



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

DGE-Logo ausgezeichnet.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Menü 1</b> <i>Fleisch &amp; Fisch</i>	<b>Hähnchen-Schnitzel (paniert)</b> Ketchup Bunter Kartoffelsalat mit Paprika & Gurke  G,W,E Sr Sw,1,2,3	<b>Chili con Carne (Rind) mit Bohnen und Mais</b> Weizenbrötchen  Sr G,W	<b>Geflügelbratwurst</b> Geflügelsoße Dampfkartoffeln Rahmblumenkohl  M,Sr G,W,M	<b>Kalbsrahmgeschnetztes Vollkorn-Fusilli (BIO)</b> Eisb.salat & Karotte, Mais Joghurtdressing  M,Sr,2,3 G,W M,Sw,3	<b>Lachs-Karottenragout</b> Parboiled Reis Brokkoli  G,W,F,M
	kj: 1562 kcal: 373,3	kj: 1773 kcal: 423,7	kj: 1647 kcal: 393,7	kj: 1588 kcal: 379,5	kj: 1508 kcal: 360,4
<b>Menü 2</b> <i>vegetarisch</i>	<b>Omelette Spinat/Mozzarella</b> Dampfkartoffeln Quarkdip Paprikasalat  W,E,M M Sr,Sw,3	<b>Chili sin Carne (Bohnen/Mais)</b> Weizenbrötchen  Sr G,W	<b>Überbackener Blumenkohl</b> Dampfkartoffeln Gemüsesticks (Gurke/Karotte) Dip natur  G,W,M M	<b>Germknödel</b> Vanillesoße Knabberkarotten Quarkdip  G,W,E,M M M	<b>Pfannekuchen</b> veg. Bolognese (Karotte/Lauch/Sellerie) Blattsalat Vinaigrette  G,W,E,M Sr Sw,3
	kj: 1615 kcal: 386,0	kj: 1476 kcal: 352,7	kj: 1436 kcal: 343,2	kj: 2960 kcal: 707,6	kj: 2193 kcal: 524,0
<b>Menü 3</b> <i>Pasta &amp; mehr</i>	<b>Makkaroni-Chips (BIO)</b> Kirschtomatensoße Paprikasalat  G,W G,W,M Sr,Sw,3	<b>Mie-Nudeln</b> Erdnusssoße Ananas-Krautsalat  G,W,E G,W,Er,M Sw,3	<b>Gnocchi</b> Frühlingslauchsoße Gemüsesticks (Gurke/Karotte) Dip natur  G,W,E G,W,M M	<b>Gemüsespätzle (Paprika/Mais/Bohnen)</b> Rahmsoße Eisb.salat & Karotte, Mais Joghurtdressing  G,W,E G,W,M,Sr M,Sw,3	<b>Spaghetti (BIO)</b> milde Gorgonzolasoße Blattsalat Vinaigrette  G,W G,W,M Sw,3
	kj: 2056 kcal: 491,4	kj: 2269 kcal: 542,3	kj: 2898 kcal: 692,7	kj: 2643 kcal: 631,6	kj: 2360 kcal: 564,0
<b>Menü 4</b> <i>glutenfrei lactosefrei</i>	<b>*G/L frei Kalbsgeschnetztes</b> *Röstiecken *Baby-Möhren *Frischobst  M,Sr,2,3	<b>*Chili con Carne (Rind)</b> *G/L frei Brötchen *Frischobst  Sr S	<b>*-Milchreis-</b> *Kirschoße *Rohkoststicks (Gurke/Karotte) *Frischobst  M	<b>*-Rindergulasch-</b> *Fusilli G/L frei *Eisbergsalat & Paprika, Mais *Vinaigrette *Frischobst  Sr Sw,3	<b>*Seelachs (natur)</b> *-helle Soße- *Parboiled Reis *Eisbergsalat *Vinaigrette *-Fruchtjoghurt-  Sr M Sw,3 M,1
	kj: 1804 kcal: 431,1	kj: 2368 kcal: 565,9	kj: 1579 kcal: 377,3	kj: 1650 kcal: 394,4	kj: 2071 kcal: 494,9
<b>Menü 5</b> <i>Suppentopf</i>	<b>Tomatencremesuppe mit Bio-Tortellini</b> Weizenbrötchen  G,W,M,Sr G,W	<b>Kartoffelsuppe mit Bio-Tofu</b> Weizenbrötchen  S,M G,W	<b>Milchreis-Kokos-Suppe mit Bio-Milch</b> Schokokloß  M G,W,E	<b>Karotten-Ingwer-Suppe mit Bio-Karotten und Kartoffelwürfeln</b> Weizenbrötchen  G,W,M,Sw,3 G,W	<b>Brokkoli-Rahmsuppe mit Bio-Brokkoli und Mandeln</b> Weizenbrötchen  G,W,M,Schf,H1 G,W
	kj: 1958 kcal: 467,9	kj: 1638 kcal: 391,5	kj: 2362 kcal: 564,5	kj: 1811 kcal: 432,9	kj: 2309 kcal: 551,9
<b>Menü 6</b> <i>Tagessalat</i>	<b>Tortellinisalat mit Tomaten, Paprika und Hirtenkäse</b> Weizenbrötchen  G,W,M,Sw,3 G,W	<b>'Mexikanischer Salat' mit Blattsalat, Mais, Kidneybohnen, Tomaten, Hähnchenbruststreifen</b> Weizenbrötchen Joghurtdressing  Sr,Sw,1,3,8 G,W M,Sw,3	<b>'Spanischer Salat' mit Blattsalat, Paprika, Oliven, Tomaten, Thunfisch</b> Weizenbrötchen Rahmdressing  F G,W M,Sw,3	<b>'Holländischer Salat' mit Blattsalat, Karotte, Tomate, Gurke, Gouda</b> Weizenbrötchen Joghurtdressing  G,W,M G,W M,Sw,3	<b>'Salat Neapolitan' mit Blattsalat, Tomate, Mozzarella, Oliven</b> Weizenbrötchen Vinaigrette  M,7 G,W Sw,3
	kj: 4922 kcal: 1176,4	kj: 1720 kcal: 411,2	kj: 1651 kcal: 394,7	kj: 2389 kcal: 570,9	kj: 2516 kcal: 601,3
<b>Dessert</b>	<b>Zitronenjoghurt</b>  M,3	<b>Frischobst</b>	<b>Schokokuchen</b>  G,W,E	<b>Frischobst</b>	<b>Kuhpudding (Vanille/Schoko)</b>  M
	kj: 271 kcal: 64,7	kj: 204 kcal: 48,8	kj: 971 kcal: 232,0	kj: 204 kcal: 48,8	kj: 345 kcal: 82,6