



# 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



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Menü 1</b> <i>Fleisch &amp; Fisch</i>	<b>Chili con Carne (Rind) mit Bohnen und Mais Weizenbrötchen</b> Sr G,W	<b>Geflügelbratwurst Geflügelsoße Dampfkartoffeln Rahmblumenkohl</b> M,Sr G,W,M	<b>Kalbsrahmgeschnetzeltes Vollkorn-Fusilli (BIO) Eisb.salat &amp; Karotte, Mais Joghurtdressing</b> M,Sr,2,3 G,W M,Sw,3	<b>Lachs-Karottenragout Parboiled Reis Brokkoli</b> G,W,F,M	<b>Cappelletti Nudeln Carbonara Soße (mit Pute) Gurkensalat</b> G,W,M G,W,M,2,3,4 Sw,3
	kj: 1773 kcal: 423,7	kj: 1647 kcal: 393,7	kj: 1588 kcal: 379,5	kj: 1508 kcal: 360,4	kj: 3271 kcal: 781,8
<b>Menü 2</b> <i>vegetarisch</i>	<b>Chili sin Carne (Bohnen/Mais) Weizenbrötchen</b> Sr G,W	<b>Überbackener Blumenkohl Dampfkartoffeln Gemügesticks (Gurke/Karotte) Dip natur</b> G,W,M M	<b>Germknödel Vanillesoße Knabberkarotten Quarkdip</b> G,W,E,M M M	<b>Pfannekuchen veg. Bolognese (Karotte/Lauch/Sellerie) Blattsalat Vinaigrette</b> G,W,E,M Sr Sw,3	<b>Cappelletti Nudeln Carbonara Soße (Karotte/Lauch/Sellerie) Gurkensalat</b> G,W,M G,W,M,Sr Sw,3
	kj: 1476 kcal: 352,7	kj: 1436 kcal: 343,2	kj: 2960 kcal: 707,6	kj: 2193 kcal: 524,0	kj: 3217 kcal: 769,0
<b>Menü 3</b> <i>Pasta &amp; mehr</i>	<b>Mie-Nudeln Erdnussoße Ananas-Krautsalat</b> G,W,E G,W,Er,M Sw,3	<b>Gnocchi Frühlingslauchsoße Gemügesticks (Gurke/Karotte) Dip natur</b> G,W,E G,W,M M	<b>Gemüespätzle (Paprika/Mais/Bohnen) Rahmsoße Eisb.salat &amp; Karotte, Mais Joghurtdressing</b> G,W,E G,W,M,Sr M,Sw,3	<b>Spaghetti (BIO) milde Gorgonzolasoße Blattsalat Vinaigrette</b> G,W G,W,M Sw,3	<b>Ofenkartoffeln buntes Gemüse (Karotte, Kohlrabi, Brokkoli) Kräuterquark</b> M
	kj: 2269 kcal: 542,3	kj: 2898 kcal: 692,7	kj: 2620 kcal: 626,2	kj: 2360 kcal: 564,0	kj: 697 kcal: 166,6
<b>Menü 4</b> <i>glutenfrei lactosefrei</i>	<b>*Chili con Carne (Rind) *G/L frei Brötchen *Frischobst</b> Sr S	<b>*-Milchreis- *Kirschoße *Rohkoststicks (Gurke/Karotte) *Frischobst</b> M	<b>*-Rindergulasch- *Fusilli G/L frei *Eisbergsalat &amp; Paprika, Mais *Vinaigrette *Frischobst</b> Sr Sw,3	<b>*Seelachs (natur) *-helle Soße- *Parboiled Reis *Eisbergsalat *Vinaigrette *-Fruchtjoghurt-</b> Sr M Sw,3 M,1	<b>*Ofenkartoffeln *-Kräuterquark- *Karottensalat *-Pudding-</b> M Sw,3 M,1
	kj: 2368 kcal: 565,9	kj: 1579 kcal: 377,3	kj: 1639 kcal: 391,8	kj: 2071 kcal: 494,9	kj: 1441 kcal: 344,3
<b>Menü 5</b> <i>Suppentopf</i>	<b>Kartoffelsuppe mit Bio-Tofu Weizenbrötchen</b> S,M G,W	<b>Milchreis-Kokos-Suppe mit Bio-Milch Schokokloß</b> M G,W,E	<b>Karotten-Ingwer-Suppe mit Bio-Karotten und Kartoffelwürfeln Weizenbrötchen</b> G,W,M,Sw,3 G,W	<b>Brokkoli-Rahmsuppe mit Bio-Brokkoli und Mandeln Weizenbrötchen</b> G,W,M,Schf,H1 G,W	<b>Champignonsuppe mit Bio-Champignons und Croutons Weizenbrötchen</b> G,W,M G,W
	kj: 1638 kcal: 391,5	kj: 2362 kcal: 564,5	kj: 1811 kcal: 432,9	kj: 2309 kcal: 551,9	kj: 2400 kcal: 573,6
<b>Menü 6</b> <i>Tagessalat</i>	<b>'Mexikanischer Salat' mit Blattsalat, Mais, Kidneybohnen, Tomaten, Hähnchenbruststreifen Weizenbrötchen Joghurtdressing</b> Sr,Sw,1,3,8 G,W M,Sw,3	<b>'Spanischer Salat' mit Blattsalat, Paprika, Oliven, Tomaten, Thunfisch Weizenbrötchen Rahmdressing</b> F G,W M,Sw,3	<b>'Holländischer Salat' mit Blattsalat, Karotte, Tomate, Gurke, Gouda Weizenbrötchen Joghurtdressing</b> G,W,M G,W M,Sw,3	<b>'Salat Neapolitan' mit Blattsalat, Tomate, Mozzarella, Oliven Weizenbrötchen Vinaigrette</b> M,7 G,W Sw,3	<b>Tortellinisalat mit Tomaten, Paprika und Hirtenkäse Weizenbrötchen</b> G,W,M,Sw,3 G,W
	kj: 1720 kcal: 411,2	kj: 1651 kcal: 394,7	kj: 2389 kcal: 570,9	kj: 2516 kcal: 601,3	kj: 4922 kcal: 1176,4
<b>Dessert</b>	<b>Frischobst</b>	<b>Schokokuchen</b> G,W,E	<b>Frischobst</b>	<b>Kuhpudding (Vanille/Schoko)</b> M	<b>Apfelkompott Vanillequark</b> M
	kj: 204 kcal: 48,8	kj: 971 kcal: 232,0	kj: 204 kcal: 48,8	kj: 345 kcal: 82,6	kj: 476 kcal: 113,9