



Speiseplan KW 39 | 23.09. bis 27.09.2019



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
Menü 1 Fleisch & Fisch	Cappelletti Nudeln Carbonara Soße (mit Pute) Gurkensalat G,W,M G,W,M,2,3,4 Sw,3	Hähnchen-Schnitzel (paniert) Paprikasoße gebratene Gnocchi Farmersalat (Kraut/Karotte/Mais) G,W,E M,Sr G,W,E E,M,Sw,3	Rindergeschnetzeltes "Stroganoff Art" (mit Gurken und Senf) Vollkorn-Fusilli (BIO) Eisbergsalat Rahmdressing G,W,M,Sr,Sf,5 G,W M,Sw,3	Backfisch (Seelachs) Joghurtremoulade Bunter Kartoffelsalat mit Paprika & Gurke F E,M,5 Sw,1,2,3	Geflügelkloß Königsberger Champignonsoße Parboiled Reis Erbsen - Karottengemüse G,W G,W,M G,W,M
	kj: 3271 kcal: 781,8	kj: 3152 kcal: 753,3	kj: 1765 kcal: 421,9	kj: 2379 kcal: 568,7	kj: 2205 kcal: 527,1
Menü 2 vegetarisch	Cappelletti Nudeln Carbonara Soße (Karotte/Lauch/Sellerie) Gurkensalat G,W,M G,W,M,Sr Sw,3	Überbackene Gemüsemaultaschen (Karotte/Spinat/Erbsen) in Tomatenrahm Farmersalat (Kraut/Karotte/Mais) G,W,E,M,Sr E,M,Sw,3	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung Kräuterdip Eisbergsalat Rahmdressing M M M,Sw,3	Gemüse-Dino (Blumenkohl/Erbsen/Karotte) Joghurtremoulade Bunter Kartoffelsalat mit Paprika & Gurke E,Sr E,M,5 Sw,1,2,3	vegetarischer Kloß Königsberger Champignonsoße Parboiled Reis Erbsen - Karottengemüse G,W,E,S,Sr,Sf G,W,M G,W,M
	kj: 3217 kcal: 769,0	kj: 2610 kcal: 623,8	kj: 2786 kcal: 665,8	kj: 1735 kcal: 414,8	kj: 2659 kcal: 635,4
Menü 3 Pasta & mehr	Ofenkartoffeln buntes Gemüse (Karotte, Kohlrabi, Brokkoli) Kräuterquark M	gebratene Gnocchi Gemüsesoße (Erbsen/Karotte/Mais) Farmersalat (Kraut/Karotte/Mais) G,W,E G,W,M E,M,Sw,3	Dinonudeln (BIO) Ratatouille Reibekäse Eisbergsalat Rahmdressing G,W Sw,3 M M,Sw,3	Rührei-Nudeln Schnittlauchsoße Tomatensalat G,W,E,M,Sr G,W,M Sw,3	vegetarische Frühlingsrolle Ananas-Currysoße Parboiled Reis Konfettisalat (Mais/Erbsen/Paprika) G,W,E G,W,M,Sw Sw,3
	kj: 697 kcal: 166,6	kj: 3521 kcal: 841,5	kj: 2332 kcal: 557,4	kj: 2203 kcal: 526,6	kj: 2401 kcal: 573,9
Menü 4 glutenfrei lactosefrei	*Ofenkartoffeln *-Kräuterquark- *Karottensalat *-Pudding- M Sw,3 M,1	*Erbsenreis *-Tomatensoße- *Rohkoststicks (Gurke/Paprika) *-Quarkdip- *-Pudding- Sr M M,1	*G/L frei Rindergeschnetzeltes "Stroganoff Art" *Naturreis *Rote Beete Salat *Frischobst M,Sr,Sf,5 5	*Gemüse-Dino (Blumenkohl/Erbsen/Karotte) *-Grüne Soße- *Dampfkartoffeln *Tomatensalat *-Fruchtjoghurt- E,Sr E,M Sw,3 M,1	*Dampfkartoffeln *-Rahmspinat- *Blattsalat *Vinaigrette *Frischobst M Sw,3
	kj: 1441 kcal: 344,3	kj: 2779 kcal: 664,2	kj: 1780 kcal: 425,5	kj: 1987 kcal: 474,8	kj: 703 kcal: 168,1
Menü 5 Suppentopf	Champignonsuppe mit Bio-Champignons und Croutons Weizenbrötchen G,W,M G,W	Kartoffel-Lauchsuppe mit Bio-Kartoffeln Weizenbrötchen M G,W	Frischkäse-Kräutersuppe mit Bio-Tomatenwürfeln Weizenbrötchen G,W,M G,W	Grüne Bohnensuppe mit Bio-Bohnen und Rindswurstscheiben Weizenbrötchen G,W,M,2,3,4 G,W	Blumenkohlcremesuppe mit Bio-Blumenkohl und Putenwürfelchen Weizenbrötchen G,W,M G,W
	kj: 2400 kcal: 573,6	kj: 1576 kcal: 376,8	kj: 2353 kcal: 562,3	kj: 2220 kcal: 530,7	kj: 1826 kcal: 436,5
Menü 6 Tagessalat	Tortellinisalat mit Tomaten, Paprika und Hirtenkäse Weizenbrötchen G,W,M,Sw,3 G,W	'Türkischer Salat' mit Bulgur, Tomate, Mais, Oliven, Hirtenkäse Weizenbrötchen Joghurtdressing G,W,M,3 G,W M,Sw,3	'Norweger Salat' Blattsalat, Räucherlachs, Gurke, Karotte, Tomate Weizenbrötchen Vinaigrette G,W Sw,3	'Italienischer Salat' Blattsalat, Truthahnschinken, Käse, Tomate, Olive Weizenbrötchen Joghurtdressing M,2,3,7,4 G,W M,Sw,3	'Deutscher Salat' Blattsalat, Tomate, Mais, Gurke, Ei Weizenbrötchen Joghurtdressing G,W,E G,W M,Sw,3
	kj: 4922 kcal: 1176,4	kj: 2381 kcal: 569,1	kj: 1429 kcal: 341,5	kj: 1934 kcal: 462,3	kj: 2050 kcal: 490,0
Dessert	Apfelkompott Vanillequark M	Butterkekspudding G,W,M	Frischobst	Himbeerquark M	Frischobst
	kj: 476 kcal: 113,9	kj: 344 kcal: 82,1	kj: 204 kcal: 48,8	kj: 437 kcal: 104,5	kj: 204 kcal: 48,8