

# Ferien-Speiseplan Schulen

KW 40 | 30.09. bis 04.10.2019



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.



**El Tucano**  
SCHULCATERING

## Menü 1 Fleisch & Fisch

**Fischnuggets (Seelachs)**  G,W,E,M  
**Tomatenrahmsoße** M,Sr  
**Gabelspaghetti (BIO)**  G,W  
**Karottensalat** Sw,3

kj: 2388 kcal: 570,8

## Menü 2 vegetarisch

**Soja-Nuggets** G,W,S  
**Tomatenrahmsoße** M,Sr  
**Gabelspaghetti (BIO)**  G,W  
**Karottensalat** Sw,3

kj: 2838 kcal: 678,4

## Menü 3 glutenfrei lactosefrei


**\*Seelachs (natur)**  Sr  
**\*-Tomatensoße-** Sr  
**\*Dampfkartoffeln**  
**\*Karottensalat** Sw,3  
**\*Frischobst**

kj: 1004 kcal: 240,0

## Dessert

**Frischobst**  
kj: 204 kcal: 48,8


## Dienstag

**Putengyros**   
**Zaziki** M  
**Naturreis**  
**Eisbergsalat**  
**Orangendressing** E,M,Sw

kj: 1726 kcal: 412,5

**Maiskolben**  
**Zaziki** M  
**Naturreis**  
**Eisbergsalat**  
**Orangendressing** E,M,Sw



kj: 2613 kcal: 624,6

**\*Putengyros**   
**\*Zaziki-L** M  
**\*Naturreis**  
**\*Rohkoststicks (Gurke/Paprika)**  
**\*-Pudding-** M,1


kj: 2067 kcal: 494,0

**Kuhpudding (Vanille/Schoko)** M  
kj: 345 kcal: 82,6


## Mittwoch

**Rindergulasch**  M,Sr  
**Spätzle (BIO)**  G,W,E  
**Blumenkohl natur**

kj: 1515 kcal: 362,1

**Gemüsegulasch (Zucchini, Karotte)** M,Sr  
**Spätzle (BIO)**  G,W,E  
**Blumenkohl natur**

kj: 1278 kcal: 305,4

**\*-Rindergulasch-**  Sr  
**\*Fusilli G/L frei**  
**\*Gurkensalat** Sw,3  
**\*Frischobst**

kj: 1616 kcal: 386,2


**Frischobst**  
kj: 204 kcal: 48,8

## Donnerstag

Tag  
der  
Deutschen  
Einheit




## Freitag

**Geflügelfleischkäse**  2,3,4  
**Rahmsoße** G,W,M,Sr  
**Risoleekartoffeln**  
**Buntes Möhrengemüse**

kj: 1015 kcal: 242,6

**Polenta-Käseschnitte (Bio)** G,W,E,M  
**Frischkäsesoße** G,W,M  
**Risoleekartoffeln**  
**Buntes Möhrengemüse**

kj: 2305 kcal: 550,9

**\*Geflügelfleischkäse**  2,3,4  
**\*-Zwiebelsoße-** M,Sr  
**\*Risoleekartoffeln**  
**\*Gurkensalat** Sw,3  
**\*-Fruchtjoghurt-** M,1

kj: 1284 kcal: 306,8

**Vanille-Joghurt** M  
**Knuspermüsli** G,W,Ge,H,M  
kj: 635 kcal: 151,8



# Guten Appetit!

**Allergene:** E enthält Eier | Er enthält Erdnuss | F enthält Fisch | G Glutenhaltiges Getreide | W enthält Weizen | R enthält Roggen | Ge enthält Gerste | H enthält Hafer | D enthält Dinkel | Kh/Ka enthält Khorasan/Kamut | K enthält Krebstiere | Lu enthält Lupine | M enthält Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose L\*) | S enthält Soja | Schf Schalenfrüchte/Nüsse | H1 enthält Mandel | H2 enthält Haselnuss | H3 enthält Walnuss | H4 enthält Kaschunuss | H5 enthält Pecannuss | H6 enthält Paranuss | H7 enthält Pistazie | H8 enthält Macadamianuss | H9 enthält Queenslandnuss | Sf enthält Senf | Sr enthält Sellerie | Ss enthält Sesam | Sw enthält Schwefeldioxid und Sulfite | We enthält Weichtiere

**Zusatzstoffe:** 1 mit Farbstoff | 2 mit Konservierungsstoff | 3 mit Antioxidationsmittel | 4 mit Phosphat | 5 mit Süßungsmittel | 6 mit Geschmacksverstärker | 7 geschwärzt | 8 geschwefelt | 9 mit Nitritpökelsalz | 10 gewachst  
Nährwertangaben: kcal Kilokalorien | kJ Kilojoule

**\* in der gluten- & lactosefreien Menülinie verwenden wir selbstverständlich ausschließlich lactosefreie Milch!**