

Speiseplan KW 39- Zehntgrafenschule - wir wünschen guten Appetit!

Datum	Montag, 24. September 2018	Dienstag, 25. September 2018	Mittwoch, 26. September 2018	Donnerstag, 27. September 2018	Freitag, 28. September 2018
MENÜ	 mit Geflügel	 mit Fisch	 mit Geflügel	 mit Geflügel	 mit Rind
	MENÜ A Geflügelfrikadelle an Rahmkohlrabigemüse dazu Kartoffeln (aw, uw, am, bm, G)	Seelachswürfel in Tomatensauce dazu Reis (aw, uw, af, am, F)	Hähnchenpfanne mit Gemüse in leichter Currysauce dazu Reis (aw, uw, am, G)	Gyrospfanne (vom Geflügel) dazu Reis und Tzatziki (am, G)	Rindersauerbraten in eigener Sauce dazu Rotkohlgemüse und Semmelknödel (3, aw, uw, ae, am, bm, R)
	Energie pro Portion: 1503 kJ, 360 kcal	Energie pro Portion: 1430 kJ, 342 kcal	Energie pro Portion: 1638 kJ, 391 kcal	Energie pro Portion: 2255 kJ, 539 kcal	Energie pro Portion: 1752 kJ, 419 kcal
MENÜ B - VEGETARISCH	 Vegetarisch	 Vegetarisch	 Vegetarisch	 Vegetarisch	 Vegetarisch
	<i>Eierfrikassee mit Gemüse dazu Kartoffeln (aw, uw, ae, am, bm)</i>	<i>Bunter Gemüseeintopf mit Kartoffelwürfel und frischen Kräutern (aw, uw)</i>	<i>Gemüsebrätling an Kräutersauce dazu Kartoffeln (aw, uw, ae, am, an, sh)</i>	<i>Nudelaufauf mit Blattspinat und Tomaten und Käse gratiniert (aw, uw, am, bc)</i>	<i>Schnittlauchquark dazu Kartoffelröstis (am)</i>
	Energie pro Portion: 1436 kJ, 344 kcal	Energie pro Portion: 899 kJ, 214 kcal	Energie pro Portion: 1293 kJ, 310 kcal	Energie pro Portion: 1275 kJ, 305 kcal	Energie pro Portion: 1165 kJ, 279 kcal
PASTA-BAR	 Vegetarisch	 Vegetarisch	 Vegetarisch	 Vegetarisch	 Vegetarisch
	<i>Penne an Tomatensauce (aw, uw)</i>	<i>Makkaroni mit Tomatensauce (aw, uw)</i>	<i>Spirelli mit Tomaten-Frischkäsesauce und geriebenen Käse (aw, uw, am)</i>	<i>Vollkorn - Pasta an Tomatensauce (aw, uw)</i>	<i>Fussili an Tomatensoße (aw, uw)</i>
	Energie pro Portion: 1464 kJ, 350 kcal	Energie pro Portion: 1513 kJ, 362 kcal	Energie pro Portion: 1463 kJ, 350 kcal	Energie pro Portion: 1348 kJ, 322 kcal	Energie pro Portion: 1348 kJ, 322 kcal

Wir kochen mit jodiertem Speisesalz.

Obst und Gemüse beziehen wir vorrangig von unseren regionalen Lieferanten.

Zu jeder Mahlzeit ein Getränk (Trinkwasser, ungesüßter Tee).

Kursiv = vegetarisch / ovo-lacto-vegetabil

Änderungen vorbehalten

Legende: Zusatzstoffe: 1 – mit Farbstoff, 2 – mit Konservierungsstoff, 3 – mit Antioxidationsmittel, 4 – mit Geschmacksverstärker, 5 – mit einer Zuckerart und Süßungsmittel(n), 7 – mit Phosphat, 8 – gewachst, 15 – mit Nitritpökelsalz; Allergene: aw – enthält glutenhaltiges Getreide* (Überbegriff), uw – enthält Weizen*, nr – enthält Roggen*, gb – enthält Gerste*, go – enthält Hafer*, gs – enthält Dinkel*, gk – enthält Kamut*, ax – enthält Hybridstämme*, ac – enthält Krebstiere*, ae – enthält Eier*, af – enthält Fische*, ap – enthält Erdnüsse*, ay – enthält Sojabohnen*, am – enthält Milch*, an – enthält Schalenfrüchte* (Überbegriff), sa – enthält Mandeln*, sh – enthält Haselnüsse*, sw – enthält Walnüsse, sc – enthält Kaschunüsse*, sp – enthält Pecannüsse*, sr – enthält Paranüsse*, st – enthält Pistazien*, sm – enthält Macadamianüsse*, sq – enthält Queenslandnüsse*, bc – enthält Sellerie*, bm – enthält Senf*, as – enthält Sesam*, au – enthält Schwefeldioxid und Sulfite, nl – enthält Lupinen*, um – enthält Weichtiere*; Sonstiges: S – Schweinefleisch, R – Rindfleisch, F – Fisch, G – Geflügel, Kursiv – vegetarisch / ovo-lacto-vegetabil; *und daraus gewonnene Erzeugnisse