
















## Speiseplan KW 47- Zehntgrafenschule - wir wünschen guten Appetit!

Datum	Montag, 19. November 2018	Dienstag, 20. November 2018	Mittwoch, 21. November 2018	Donnerstag, 22. November 2018	Freitag, 23. November 2018
MENÜ	 mit Geflügel	 mit Fisch	 mit Geflügel	 mit Geflügel	 mit Geflügel
	MENÜ A Geflügelfrikadelle an Bayrisch Kraut dazu Kartoffeln (aw, uw, am, bm, G)	Fischfrikadelle an Senfsauce dazu Kartoffeln (aw, uw, ae, af, am, bm, F)	Hähnchenbrustfilet natur an Tomaten- Basilikum Ragout an Penne (aw, gb, ae, ay, am, bm, bc)	Gyrospfanne ( vom Geflügel) dazu Reis und Tzatziki (am)	Geflügelbällchen in Tomatensoße "Napoli" mit Reis (aw, uw, ae, am, bm)
	Energie pro Portion: 1503 kJ, 360 kcal	Energie pro Portion: 1685 kJ, 403 kcal	Energie pro Portion: 1914 kJ, 456 kcal	Energie pro Portion: 2255 kJ, 539 kcal	Energie pro Portion: 1425 kJ, 340 kcal
MENÜ B - VEGETARISCH	 Vegetarisch	 Vegetarisch	 Vegetarisch	 Vegetarisch	 Vegetarisch
	<i>Gedünsteter Maiskolben an Tomatensoße dazu Paprikareis</i>	<i>Bunte Nudelpfanne mit Gemüse dazu Tomatensoße (aw, uw, am, bc)</i>	<i>Ebly- Kartoffel- Gemüsepfanne dazu Tomatenragout (aw, uw, gs)</i>	<i>Kräuterquark dazu Kartoffeln (am)</i>	<i>Eieromelett an Rahmspinat dazu Salzkartoffeln (aw, uw, ae, am)</i>
	Energie pro Portion: 2287 kJ, 548 kcal	Energie pro Portion: 1624 kJ, 388 kcal	Energie pro Portion: 1204 kJ, 287 kcal	Energie pro Portion: 1165 kJ, 279 kcal	Energie pro Portion: 1273 kJ, 305 kcal
PASTA-BAR	 Vegetarisch	 Vegetarisch	 Vegetarisch	 Vegetarisch	 Vegetarisch
	<i>Pasta mit Tomatensauce (aw, uw)</i>	<i>Hörnchennudeln mit Tomatensauce (aw, uw)</i>	<i>Makkaroni mit Tomatensauce (aw, uw)</i>	<i>Bunte Spirelli mit Käsesauce (aw, uw, am)</i>	<i>Spaghetti mit Käsesauce (aw, uw, am)</i>
	Energie pro Portion: 1142 kJ, 273 kcal	Energie pro Portion: 1518 kJ, 363 kcal	Energie pro Portion: 1513 kJ, 362 kcal	Energie pro Portion: 1526 kJ, 365 kcal	Energie pro Portion: 1428 kJ, 341 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 Natriumpökelsalz; 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