

Speiseplan KW 07- Zehntgrafenschule - wir wünschen guten Appetit!

Datum	Montag, 11. Februar 2019	Dienstag, 12. Februar 2019	Mittwoch, 13. Februar 2019	Donnerstag, 14. Februar 2019	Freitag, 15. Februar 2019
MENÜ					
	mit Fisch	mit Geflügel	mit Geflügel	mit Fisch	mit Geflügel
MENÜ A	Backfischfilet an Kräutersauce dazu Reis (3, aw, uw, ae, af, am, bm, au, F)	Geflügelfrikadelle mit Möhrengemüse dazu Salzkartoffeln (aw, uw, ae, am, bm)	Hähnchenbrustfilet natur an Tomaten- Basilikum Ragout an Spaghetti (aw, gb, ae, ay, am, bm, bc, G)	Fischpfanne (Seelachs) mit Gemüse in Dillsahnesauce dazu Kartoffeln (3, aw, uw, af, am, au, F)	Putenrahmgeschmnetzletes mit Reis (aw, uw, am, G)
	Energie pro Portion: 1630 kJ, 389 kcal	Energie pro Portion: 1616 kJ, 386 kcal	Energie pro Portion: 1914 kJ, 456 kcal	Energie pro Portion: 1462 kJ, 349 kcal	Energie pro Portion: 1650 kJ, 394 kcal
MENÜ B - VEGETARISCH					
	Vegetarisch	Vegetarisch	Vegetarisch	Vegetarisch	Vegetarisch
	Ebly- Gemüsepfanne dazu Tomaten- Gemüsesoße (aw, uw, gs)	Gemüsefrikadelle an Kräutersoße dazu Cous- Cous- Gemüsepfanne (aw, uw, ae, am)	Kräuterquark dazu Kartoffeln (am)	Quarkkeulchen mit Zucker und Apfelmus (3, aw, uw, ae, am)	Nudeleintopf mit jungem Gemüse (aw, uw, ae, am, S)
	Energie pro Portion: 1204 kJ, 287 kcal	Energie pro Portion: 1442 kJ, 345 kcal	Energie pro Portion: 1165 kJ, 279 kcal	Energie pro Portion: 2490 kJ, 595 kcal	Energie pro Portion: 580 kJ, 138 kcal
PASTA-BAR					
	Vegetarisch	Vegetarisch	Vegetarisch	Vegetarisch	Vegetarisch
	Gemüsebolognese mit Spaghetti (aw, uw, bc)	Makkaroni mit Tomatensauce (aw, uw)	Penne an Tomaten- Basilikumsauce (aw, uw)	Spaghetti an Tomaten- Basilikumsauce (aw, uw)	Hörnchennudeln mit Tomatensauce (aw, uw)
	Energie pro Portion: 1638 kJ, 392 kcal	Energie pro Portion: 1513 kJ, 362 kcal	Energie pro Portion: 1041 kJ, 249 kcal	Energie pro Portion: 1041 kJ, 249 kcal	Energie pro Portion: 1518 kJ, 363 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 Natripökelsalz; 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