

# Schulspeiseplan

Musterplan Woche 1



\* Gerichte entsprechen dem Qualitätsstandard für die Schulverpflegung  
zertifiziert von Prüf- & Zertifizierungs-Institut Dr. KAUTZ

**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

**Vollkost  
Fleisch und  
Fisch**

Döner-Teller  
(Hähnchenfleisch, Tomaten,  
Gurken, Rotkraut) mit  
Joghurtdip und Fladenbrot  
23, 27, 29



Nährwerte KH:37, EW:7, FE:28, kcal:248

Kalbfleischbällchen mit  
Tomaten-Vollkornreis  
und Paprikagemüse  
13, 15, 19, 21, 22, 27, 36

Nährwerte KH:34, EW:28, FE:37, kcal:680

Vollkorn-Pasta mit  
Bolognesesoße (Rind)  
13, 15, 21, 22, 27



Nährwerte KH:50, EW:11, FE:2, kcal:266

Alaska-Seelachsfilet  
mit hausgemachtem  
Kartoffelsalat mit Zitrone  
13, 16, 19, 22, 27, 36



Nährwerte KH:33, EW:33, FE:16, kcal:416

Rindergeschnetzeltes  
mit Eierspätzle und Brokkoli  
13, 15, 19, 27, 36

Nährwerte KH:65, EW:18, FE:19, kcal:504

**Vegetarisch**

Vegetarischer Döner-Teller  
(Vegi Gyros aus Soja, Tomaten,  
Gurken, Rotkraut) mit  
Joghurtdip und Fladenbrot  
15, 18, 19, 21, 22, 23, 27, 29

Nährwerte

KH:45, EW:24, FE:36, kcal:414

Chili sin Carne  
(Vegetarische Chili auf Sojabasis mit  
Paprika, Tomaten, Mais und  
Kidneybohnen) mit Naturreis  
18



Nährwerte KH:77, EW:29, FE:3, kcal:483

Vollkorn-Pasta mit  
Frischkäsekräutersoße  
15, 19, 27, 36

Nährwerte KH:50, EW:12, FE:16, kcal:393

Rote-Beete-Puffer  
mit Djuvecreis (Langkornreis,  
Tomate, Paprika) und Paprikadip  
15, 19, 27, 36

Nährwerte KH:79, EW:15, FE:18, kcal:553

Risotto mit grünem Spargel dazu  
Parmesan  
7, 19, 36



Nährwerte KH:45, EW:11, FE:10, kcal:316

**Großer  
Salatteller  
mit Beilage**

Balkankäse und Oliven  
4, 19, 27

Nährwerte

KH:46, EW:16, FE:12, kcal:370

Hähnchenbrust-Streifen  
27

Nährwerte KH:47, EW:37, FE:4, kcal:382

Thunfisch und Zwiebeln  
16, 27

Nährwerte KH:45, EW:24, FE:1, kcal:300

Käse und Putenbrust  
geräuchert  
2, 19, 20, 21, 22, 27

Nährwerte KH:45, EW:16, FE:10, kcal:344

Mais und Paprika  
27

Nährwerte KH:52, EW:10, FE:2, kcal:275

**Pasta**

täglich wechselnde Pasta (Spaghetti, Fettucine, Fussili, Tortellini, Makkaroni)  
dazu Soße nach Wahl:

Nährwerte

Tomatensoße (vegetarisch)  
21, 27

Nährwerte KH:63, EW:9, FE:3, kcal:324

Hackfleisch-Lauch-Sahne-Soße  
13, 20, 22, 27, 36

Nährwerte KH:13, EW:2, FE:15, kcal:197

**Dessert**

Ananas-Quarkspeise  
19, 36

Nährwerte

KH:18, EW:7, FE:0, kcal:102

Kiwi

Nährwerte KH:3, EW:1, FE:0, kcal:19

Apfel-Kompott

Nährwerte KH:25, EW:0, FE:0, kcal:102

Vanille-Pudding  
2, 19, 36

Nährwerte KH:22, EW:3, FE:2, kcal:119

Natur-Joghurt mit  
Zimt & Zucker  
19, 36

Nährwerte KH:15, EW:4, FE:2, kcal:93

**Zu allen Gerichten gibt es täglich: Rohkoststicks oder Beilagensalat nach Wahl**



# LUNCHPAKETE

Musterplan Lunchpakete

*Montag*

*Dienstag*

*Mittwoch*

*Donnerstag*

*Freitag*

*Vegetarisch*

Gemüsebratling im  
Mehrkornbrötchen,  
Laugenbrezel,  
Apfel, Duplo und Wasser

Börekschnecke  
mit Spinat und Weichkäse,  
hausgemachter Couscoussalat,  
Apfel und Wasser

Pizzaschiffchen gefüllt mit  
Tomate-Mozzarella,  
Gurkensticks,  
Fruchtjoghurt und Wasser

Mehrkornbrötchen  
belegt mit Gouda,  
hartgekochtes Ei,  
Blaubeermuffin,  
Wasser

Weißkrautsalat  
mit vegetarischen Sojanuggets,  
kleines Vollkornbrötchen,  
Obst und Wasser

*Fleisch*

Rinderfrikadelle im  
Mehrkornbrötchen,  
Laugenbrezel,  
Apfel, Duplo und Wasser

Börekschnecke  
mit Rinderhackfleisch,  
hausgemachter Couscoussalat,  
Apfel und Wasser

Pizzaschiffchen gefüllt mit  
Tomate-Mozzarella,  
Gurkensticks,  
Fruchtjoghurt und Wasser

Mehrkornbrötchen  
belegt mit Putenbrust,  
hartgekochtes Ei,  
Blaubeermuffin,  
Wasser

Weißkrautsalat  
mit Hähnchen-Nuggets,  
kleines Vollkornbrötchen,  
Obst und Wasser