

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

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

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

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



Allergene und Zusatzstoffe:

2 - Mit Farbstoff, 4 - Geschwärtzt, 7 - Mit Konservierungsstoff, 13 - Enthält Gluten, 15 - Enthält Ei, 16 - Enthält Fisch, 18 - Enthält Soja, 19 - Enthält Milch, 20 - Enthält Schalenfrüchte, 21 - Enthält Sellerie, 22 - Enthält Senf, 23 - Enthält Sesam, 27 - Enthält Gluten/Weizen, 29 - Enthält Gluten/Gerste, 36 - Enthält Laktose