

# Speiseplan für den Schülermittagstisch

Vom 10.05.2021 - 16.05.2021

	<u>Menü I</u>	<u>kJ / kcal</u>	<u>Menü II / Vegetarisch</u>	<u>kJ / kcal</u>
<b>Montag</b> <b>10. Mai</b>	Fleischküchle (A1/C/K/S) an Bratensoße (A1/R/J) mit Knöpfle (A1/C) & Marktgemüse	2879 688	Frühlingsrolle (A1/C/F) an Curry-Kokosmilchsoße (A1/H) dazu Bulgur (A1) und gem. Salat	1473 352
<b>Dienstag</b> <b>11. Mai</b>	Chilli con Carne mit roten Bohnen, Mais (A1/R/J) dazu Reis und kl. Salat	2109 504	Gemüselasagne (A1,A3/C/H) an Basilikumsoße (A1/H) und kl. Salat	2075 496
<b>Mittwoch</b> <b>12. Mai</b>	Vollkornnudeln (A1/C) mit Schinken-Sahnesoße (A1,3/H/S) dazu Hartkäse (H) und Blattsalat	2151 514	" kleiner Salat " Danach, Hausgemachter Quarkauflauf (A1/C/H) an Waldbeerenkompott (9)	2628 628
<b>Donnerstag</b> <b>13. Mai</b>	Fleischermaultaschen (A1/C/R/SJ/K) mit Zwiebelsoße (A1/R) und hausg. Kartoffelsalat (K)	2858 683	Gemüse-Dinkelbratling (A1/C/H) an Dip (H) dazu hausg. Kartoffelsalat (K)	3029 724



Zu allen Gerichten erhalten Sie ein Dessert !



**Änderungen sind uns vorbehalten !**

Tipp für eine Gesunde und ausgewogene Ernährung:



Die Anzahl der Brennwerte Werte basieren auf eine Portion

- 1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff / Nitritpökelsalz, 3) mit Antioxidationsmittel,  
 4) mit Geschmacksverstärker, 5) geschwefelt, 6) geschwärzt, 7) gewachst, 8) mit Phosphat, 9) mit Süßungsmittel,  
 A) Gluten, A1) Weizen/Dinkel, A2) Roggen A3) Gerste A4) Hafer, B) Krebstiere, C) Eier, D) Fische, E) Erdnüsse,  
 F) Sojabohnen, G) Geflügel, H) Milch, Laktose, I) Schalenfrüchte, I1) Mandeln, I2) Haselnüsse, I3) Walnüsse,  
 I4) Pistazien, J) Sellerie, K) Senf, L) Sesam, M) Schwefeldioxid&Sulphite, N) Lupinen, O) Weichtiere,  
 R) Rind/Kalb, S) Schwein