

## Speiseplan KW 12

	<b>Montag 20.03.2023</b>	<b>Dienstag 21.03.2023</b>	<b>Mittwoch 22.03.2023</b>	<b>Donnerstag 23.03.2023</b>
<b>Schüler-Menü</b>  4,20 €	<i>Feines Kalbsragout mit Dinkel-Vollkornspätzle und Bio-Kohlrabigemüse</i>  <b>Müsliriegel</b> A;C;G;H;I;J 	Rindfleisch-Linsen-Gemüseküchle mit Bratensoße und Spätzle Endiviensalat  <b>1 Bio-Apfel</b> A;C;G;I;J 	<b>Mildes Chili sin Carne mit Soja, Mais, Bohnen, Tomaten, Paprika dazu Bio-Vollkornreis Chinakohlsalat</b>  <b>Kuchen</b> A;C;F;G;I;J 	<i>Gebackenes Seelachsfilet mit Remoulade und Salzkartoffeln Gurkensalat</i>  <b>Apfelmus</b> A;C;G;D;I;J 
<b>Teeni-Menü</b>  4,20 €	Paprika-Mohregulasch mit weißen Bohnen dazu 1 Vollkorn-Semmelknödel  <b>Müsliriegel</b> A;C;G;H;I;J 	<b>Bio-Rindfleisch-Gemüsehaschee mit Bio-Rahmkartoffelstampf Endiviensalat</b>  <b>1 Bio-Apfel</b> A;G;I;J 	<i>Pennnudeln mit Tomatensoße und Reibekäse Chinakohlsalat</i>  <b>Kuchen</b> A;C;G;I;J 	<b>Paprika, Möhren und Kichererbsen in Currysoße dazu Couscous Gurkensalat</b>  <b>Apfelmus</b> A;E;F;G;I;J 
<b>Vegetarisch</b>  4,20 €	<b>Bio-Spaghetti mit Bio-Tomatensoße und Bio-Reibkäse</b>  <b>Müsliriegel</b> A;C;G;H;I;J 	<i>Gemüseschnitzel mit Zucchini- soße dazu Bio-Reis Endiviensalat</i>  <b>1 Bio-Apfel</b> A;C;G;I;J 	<b>1 Vegi-Bratwurst mit Zwiebelsoße mit Fussili und Brokkoli</b>  <b>Kuchen</b> A;C;G;I;J 	<i>Kaiserschmarren mit Mandeln, Rosinen und Vanillesoße Apfelmus</i>  A;C;G;H 
<b>Wochensalat</b>  4,20 €	<i>Chefsalat mit Ei, Käse, Tomaten, Gurken, Paprika, Gemüsemais, Joghurtdressing, 1 Vollkornsemmel</i>  <b>Müsliriegel</b> A;C;G;H;I;J 	<b>Chefsalat mit Ei, Käse, Tomaten, Gurken, Paprika, Gemüsemais, Joghurtdressing, 1 Vollkornsemmel</b>  <b>1 Bio-Apfel</b> A;C;G;I;J 	<i>Chefsalat mit Ei, Käse, Tomaten, Gurken, Paprika, Gemüsemais, Joghurtdressing, 1 Vollkornsemmel</i>  <b>Kuchen</b> A;C;G;I;J 	<b>Chefsalat mit Ei, Käse, Tomaten, Gurken, Paprika, Gemüsemais, Joghurtdressing, 1 Vollkornsemmel</b>  <b>Apfelmus</b> A;C;G;I;J 



enthält Geflügel



enthält Schweinefleisch



enthält Rindfleisch



enthält Lamm



enthält Fisch



vegetarisches Menü

Allergene und Deklarationspflichtige Zusatzstoffe: A = Glutenhaltig; B = Krebstiere; C = Eier und Eierzeugnisse; D = Fisch und Fischerzeugnisse; E = Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse; F = Soja und Sojaerzeugnisse;

G = Milch und Milcherzeugnisse; H = Schalenobst(Nüsse); I = Sellerie und Sellerieerzeugnisse; J = Senf und Senferzeugnisse; K = Sesamsamen; L = Schwefeldioxid und Sulfide; M = Lupinen;

N = Weichtiere(Schnecken,Muscheln,Kalmare,Austern); O = mit Konservierungsstoff

**Kursiv & Fett = Menüempfehlung DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)**





