



Speiseplan

50. Woche

10.12. – 13.12.2018

Änderungen vorbehalten!

	Menü 1 Bio, vegetarisch	Menü 2	Menü 3 Schweinefleischfrei	Menü 4	Menü 5 Hits	Menü 6
MO 10.12.	Bio Vollkornnudelauflauf mit Brokkoli, überbacken mit jungem Gouda  100g enthalten: kJ 260 kcal 62 ZIA 4, 11, 11a, 11b, 11c, 11d, 17					Pfannkuchen natur mit feinem Apfelmus 100g enthalten: kJ 438 kcal 105 ZIA 2, 5, 10, 11a, 13, 17
DI 11.12.		Putensteak in dunkler Sauce, dazu Pariser Karotten und Salzkartoffeln 100g enthalten: kJ 263 kcal 63 ZIA 2, 5, 11a, 17, 22				Karotten-Kokos-Suppe mit Kichererbsen und einem Brötchen 100g enthalten: kJ 242 kcal 58 ZIA 5, 11a, 11b, 22
MI 12.12.	Bio Omelette auf Tomaten- Gemüsereis, dazu Kräuterguark  100g enthalten: kJ 333 kcal 80 ZIA 4, 11a, 13, 17		Lammhacksteak in Tomatensauce, dazu Ratatouillegemüse und Reis 100g enthalten: kJ 246 kcal 59 ZIA 2, 11a, 13, 17, 19			
DO 13.12.					Fischstäbchen (Seelachsfilet) mit Remouladensauce, dazu Röstitaler und Karotten 100g enthalten: kJ 585 kcal 140 ZIA 4, 9, 10, 11, 11a, 13, 14, 17, 20	

Das Küchenteam wünscht guten Appetit!

*Essensabbestellungen müssen bis 9.00 Uhr telefonisch
in der Küche gemeldet werden
und es kann jeweils 1 Menü pro Klasse ausgewählt werden!*