



Abbestellungen sind unter folgender Telefonnummer für den Folgetag bis 14:00 Uhr möglich und nur im Krankheitsfall auch bis 08:00 Uhr des selben Tages: 03494 6694-400.

Werner_3168Schule_K_2X_30

Wo.	Menü	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
01.07.2019 vom 05.07.2019	A	Gebratenes Spinatmedaillon mit Käsesoße und Bio-Parboiled Reis, dazu Wachbohnen Salat (aw, uw, gs, ae, am, bc) Energie pro Portion: 2030 kJ, 484 kcal	Sommergemüse Eintopf (Möhren, Erbsen, Bohnen), dazu Bio-Vollkornbrot und Nektarine (aw, nr) Energie pro Portion: 1367 kJ, 327 kcal	Bunte Gemüsepfanne mit Zucchini, Paprika, Tomaten, Möhren mit Kräutersoße und Bio-Spirelli (Nudeln), dazu Joghurt mit Shellinos (aw, uw, am) Energie pro Portion: 1474 kJ, 352 kcal	Brühnudelsuppentopf mit Sellerie, Porree, Erbsen, Möhren, dazu Laugenbrötchen und Kirschkornspeise (aw, uw, gb, am, bc) Energie pro Portion: 1940 kJ, 463 kcal	Bio-Makkaroni (Nudeln) mit fruchtiger Tomatensoße und Karotten-Bohnen-Mais-Salat (3, aw, uw) Energie pro Portion: 1411 kJ, 337 kcal
	B (DGE)	Kräuterquark mit Salzkartoffeln, dazu Wachbohnen Salat (am) Energie pro Portion: 1467 kJ, 349 kcal	Fleischklopse „Königsberger Art“ mit Kapernsoße, Kartoffelbrei und Tomatensalat, dazu Nektarine (aw, uw, ae, am, bm, S, R) Energie pro Portion: 1661 kJ, 396 kcal	Kartoffelröstiecken mit Apfelkompott und Gurkensticks (3) Energie pro Portion: 2115 kJ, 504 kcal	Putensteak auf Gemüse (Paprika, Zucchini, Möhren) in Currycremesoße und Vollkornreis, dazu Kirschkornspeise (aw, uw, am, G) Energie pro Portion: 1881 kJ, 449 kcal	Bismarck Heringsfilet in Joghurt-Quark-Dill-Soße mit Apfel/Zwiebeln und Salzkartoffeln, dazu Apfel und Karotten-Weißkraut-Bohnen-Salat (1, 3, 5, ae, af, am, bm, F) Energie pro Portion: 2020 kJ, 482 kcal
	C	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
08.07.2019 vom 12.07.2019	A	Panierter Blumenkohl-Käse-Stern mit Kräutersoße und Salzkartoffeln, dazu Erdbeerpudding (aw, uw, ae, am, bc) Energie pro Portion: 1546 kJ, 369 kcal	Buntes Pfannengemüse mit Couscous (Möhren, Erbsen, Mais) und Petersiliensoße, dazu Birne (aw, uw, am, bc) Energie pro Portion: 2091 kJ, 500 kcal	Kartoffelkesselgulasch (Kartoffeln, Paprika, Tomate), dazu Bio-Vollkornbrot und Melone (aw, uw, nr, gb, ay, am, as) Energie pro Portion: 1465 kJ, 350 kcal	Brokkoliröschen in Käsesoße mit Kartoffelbrei, dazu Pfirsich (aw, uw, am) Energie pro Portion: 1172 kJ, 280 kcal	Bunte Nudeln (Röhrennudeln Tricolore) mit Tomaten-Basilikum-Soße, dazu Gurken-Tomaten-Salat (aw, uw) Energie pro Portion: 1522 kJ, 363 kcal
	B (DGE)	Gemüsebolognese (Tomate, Sellerie, Möhren) mit Bio-Vollkornnudeln und Reibkäse, dazu Weißkrautsalat (aw, uw, am, bc) Energie pro Portion: 1809 kJ, 433 kcal	Geflügelbratklopse in Tomatensoße mit Bio-Erbsen-Mais-Gemüse und Parboiled Reis, dazu Birne (aw, uw, ae, bc, G) Energie pro Portion: 2341 kJ, 559 kcal	Gekochte Eier in Senfsoße und Salzkartoffeln, dazu Gurkensalat und Melone (aw, uw, ae, am, bm) Energie pro Portion: 1674 kJ, 399 kcal	Geschmortes Putenfleisch-Gyros mit Zwiebeln, Paprika und Basmati Reis, dazu Rotkraut-Apfel-Salat (3, aw, uw, G) Energie pro Portion: 1691 kJ, 404 kcal	Gedünstetes Alaska Seelachsfilet mit Bio-Petersiliencremesoße mit Möhrengemüse und Kartoffelbrei, dazu Schokopudding (aw, uw, af, ay, am, bc, F) Energie pro Portion: 2139 kJ, 510 kcal
	C	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
15.07.2019 vom 19.07.2019	A	Vegetarischer Pichelsteiner Eintopf mit Wurzelgemüse (Sellerie, Möhren, Porree), dazu Bio-Vollkornbrot und Puddingcreme Vanille (aw, nr, am, bc) Energie pro Portion: 1311 kJ, 313 kcal	Vegetarischer Pichelsteiner Eintopf mit Wurzelgemüse (Sellerie, Möhren, Porree), dazu Bio-Vollkornbrot und Puddingcreme Vanille (aw, nr, am, bc) Energie pro Portion: 1311 kJ, 313 kcal	Vegetarisches Moussaka (Kartoffelauflauf mit Aubergine, Zwiebeln, Paprika) mit Goudakäse überbacken und Tomaten-Basilikum-Soße, dazu Naturjoghurt mit Honig (aw, uw, am) Energie pro Portion: 1344 kJ, 320 kcal	Pizzaschnitte „Margarita“ mit Tomaten und Käse, dazu Gurkensalat (3, aw, uw, gb, am) Energie pro Portion: 2763 kJ, 659 kcal	Gebackener Vollkorn-Gemüse-Burger mit buntem Kartoffelsalat, dazu Tzaziki Dip und Birne (aw, uw, ae, am, bc) Energie pro Portion: 2044 kJ, 488 kcal
	B (DGE)	Gebratenes Möhrenschnitzel auf Kaisergemüse (Möhren, Blumenkohl, Brokkoli) mit Petersiliensoße und Kartoffelbrei, dazu Apfel (aw, uw, ae, am, bc, as) Energie pro Portion: 1805 kJ, 431 kcal	Gebratene Hähnchenbrust mit Geflügelsoße, Erbsengemüse und Bio-Parboiled Reis, dazu Wassermelone (aw, uw, am, bc, G) Energie pro Portion: 1829 kJ, 436 kcal	Milchreis mit Beerenfruchtsoße (Brombeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren), dazu Bio-Brokkolicremesuppe (Vorsuppe) und Karottensticks (aw, uw, am, bc) Energie pro Portion: 1948 kJ, 466 kcal	Lachswürfel in Spreewälder Gemüse (Porree, Sellerie, Möhren) mit Brokkoliröschen und Vollkornreis, dazu Kirschkornspeise (3, aw, uw, af, am, bc, au, F) Energie pro Portion: 1793 kJ, 429 kcal	Wurstgulasch vom Schwein mit Tomaten, Zwiebeln und Bio-Vollkornnudeln (Spirelli), dazu Weißkraut-Paprika-Mais-Salat (3, 7, aw, uw, bm, bc, 15, S, R) Energie pro Portion: 1700 kJ, 407 kcal
	C	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
22.07.2019 vom 26.07.2019	A	Kohlrabi-Möhren-Eintopf mit Kartoffeln, dazu Kaiserbrötchen und Nektarine (aw, uw, gb) Energie pro Portion: 1302 kJ, 311 kcal	Geschmorte Bohnenpfanne (rote, grüne, weiße Bohnen) und Bio-Bulgur, dazu Kirschkompott (aw, uw, am, bc) Energie pro Portion: 1602 kJ, 382 kcal	Brokkoli-Nuss-Ecke auf Bio-Möhrengemüse mit Kartoffelbrei und Tomatensalat (aw, uw, ae, am, an, sh, bc) Energie pro Portion: 1534 kJ, 365 kcal	Bunter Kräuterquark mit Paprika und Radieschen und Salzkartoffeln, dazu Gurkensticks (am, au) Energie pro Portion: 1303 kJ, 310 kcal	Spaghetti mit fruchtiger Tomatensoße und Reibkäse, dazu Vanillepudding (aw, nr, am, bc) Energie pro Portion: 1792 kJ, 428 kcal
	B (DGE)	Rührei mit Spinat und Salzkartoffeln, dazu Nektarine (aw, uw, ae, am) Energie pro Portion: 1499 kJ, 359 kcal	Hühnerfrikassee mit Erbsen/Möhren und Bio-Parboiled Reis, dazu Kirschkompott (aw, uw, am, bc, G) Energie pro Portion: 2099 kJ, 501 kcal	Tortellini mit Spinat-Käse-Füllung und Schnittlauchsoße, dazu Tomatensalat (aw, uw, ae, am, bc) Energie pro Portion: 1330 kJ, 316 kcal	Gulasch vom Schwein (Paprika, Zwiebeln) mit Bio-Vollkornnudeln, dazu Eisbergsalat mit Joghurt dressing (aw, uw, am, S) Energie pro Portion: 1627 kJ, 398 kcal	Gebratenes Alaska Seelachsfilet mit Bio-Petersiliensoße, Balkangemüse (Erbsen, Bohnen, Mais) und Salzkartoffeln, dazu Puddingcreme Vanille (aw, uw, af, am, bc, F) Energie pro Portion: 1828 kJ, 436 kcal
	C	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien
29.07.2019 vom 31.07.2019	A	Blumenkohl, Brokkoli und Möhren in holländischer Soße mit Salzkartoffeln, dazu Apfel (aw, uw, gb, ae, ay, am, bc, bm) Energie pro Portion: 1194 kJ, 285 kcal	Gemüse Eintopf (grüne Bohnen, Möhren, Blumenkohl) mit Eierstich, dazu Bio-Vollkornbrot und Zitronenquark (aw, uw, nr, ae, am) Energie pro Portion: 1632 kJ, 389 kcal	Mediterrane Nudelpfanne mit Paprika, Zwiebeln und Tomaten auf fruchtiger Tomatensoße, dazu Gurkensticks (aw, uw) Energie pro Portion: 1267 kJ, 303 kcal		Täglich Vitamine naschen! An der Vitaminnaschbar könnt ihr euch aus einem wechselnden Angebot aus Obst- und Gemüsesticks, Salaten und Desserts selbst bedienen.
	B (DGE)	Gebratener Mais-Lauch-Rösti auf Kohlrabigemüse mit Kartoffelbrei, dazu Apfel (aw, uw, ae, am, bc) Energie pro Portion: 1582 kJ, 379 kcal	Gulasch von der Pute mit Bio-Erbsen-Möhren-Gemüse und Vollkornreis, dazu Zitronenquark (aw, uw, am, bc, G) Energie pro Portion: 2489 kJ, 594 kcal	Hefeklöße mit Heidelbeersoße, dazu Bio-Möhrencremesuppe (Vorsuppe) und Gurkensticks (aw, uw, ae, am, bc) Energie pro Portion: 1974 kJ, 471 kcal		
	C	Ferien	Ferien	Ferien		

Zusatzstoffe:
 1 = mit Farbstoff • 2 = mit Konservierungsstoff
 3 = mit Antioxidationsmittel • 4 = mit Geschmacksverstärker
 5 = mit einer Zuckerart und Süßungsmittel(n)
 7 = mit Phosphat • 8 = gewachst
 15 = mit Nitritpökelsalz

Allergene:
 aw = enthält glutenhaltiges Getreide* (Überbegriff) • uw = enthält Weizen* • nr = enthält Roggen* • gb = enthält Gerste* • go = enthält Hafer* • gs = enthält Dinkel* • gk = enthält Kamut* • ax = enthält Hybridstämme* • ac = enthält Krebstiere* • ae = enthält Eier* • af = enthält Fische* • ap = enthält Erdnüsse* • ay = enthält Sojabohnen* • am = enthält Milch* • an = enthält Schalenfrüchte* (Überbegriff) • sa = enthält Mandeln* • sh = enthält Haselnüsse* • sw = enthält Walnüsse* • sc = enthält Kaschunüsse* • sp = enthält Pecannüsse* • sr = enthält Paranüsse* • st = enthält Pistazien* • sm = enthält Macadamianüsse* • sq = enthält Queenslandnüsse* • bc = enthält Sellerie* • bm = enthält Senf* • as = enthält Sesam* • au = enthält Schwefeldioxid und Sulfite • nl = enthält Lupinen* • um = enthält Weichtiere*
 *und daraus gewonnene Erzeugnisse

Sonstiges:
 S = Schweinefleisch • F = Fisch
 R = Rindfleisch • G = Geflügel
 / ovo-lacto-vegetables Gericht