

Speiseplan Januar 2019

Grundschule Friedersdorf (11)



* Speiseplan enthält
ausgewählte Bioprodukte
kontrolliert durch die
DE-OKO-070



1. Woche vom 01.01. - 04.01.2019

Di *Neujahr*

Mi	I Milchreis, Zucker und Zimt und Apfelmus ³ _{13,19}	706kcal,14gE,15gF,130gK
Do	I Rührei mit Broccoli in holl. Soße, Salzkartoffeln und Obst _{13,15,18}	526 kcal,24gE,22gF,50gK
Fr	I Putengeschnetzeltes mit buntem Gemüse, Salzkartoffeln und frischem Salat _{13,20,21}	650kcal,16gE,42gF,79gK

2. Woche vom 07.01. - 11.01.2019

Mo	I Grießbrei mit heißen Erdbeeren und Obst _{13,19}	620 kcal,16gE,15gF,93gK
	II Brühreis mit Geflügelfleisch und Gemüse, dazu Obst _{13,20,21}	419kcal,21gE,8gF,65gK
Di	I Farfalle mit Broccoli-Käsesoße und Fruchtquark _{13,15,19}	582kcal,20gE,21gF,110gK
	II Schweinelachsschnitzel mit Kaisergemüse, Salzkartoffeln und Fruchtquark _{13,15,19,20}	753kcal,38gE,40gF,79gK
Mi	I Gekochte Eier in Senfsoße, Salzkartoffeln und Möhrenrohkostsalat _{13,15,20}	416kcal,18gE,17gF,49gK
	II Fischragout vom Seelachs mit Gemüse, Reis od. Salzkartoffeln und Möhrenrohkostsalat _{13,16,18,21,22}	705kcal,28gE,21gF,102gK
Do	I Hausgemachte Eierkuchen mit Apfelmus ³ und Bio-Obst _{13,15,19}	582kcal,16gE,20gF,110gK
	II Erbseneintopf mit Rauchfleisch ⁵ und Bio-Obst _{13,19,20,21}	620kcal,24gE,34gF,69gK
Fr	I Kräuterquark ^V mit Salzkartoffeln und Gurkensalat ₁₉	490kcal,28gE,17gF,71gK
	II Thür. Rostbratwurst mit Sauerkraut, Salzkart. od. Püree _{13,19}	650kcal,16gE,42gF,79gK

3. Woche vom 14.01. - 18.01.2019

Mo	I Germknödel mit Heidelbeerfüllung und Vanillesoße u. Obst _{13,15,19}	555kcal,11gE,6gF,113gK
	II Pichelsteiner Eintopf ⁵ Brot und Obst _{13,20,21}	520kcal,16gE,19gF,78gK
Di	I Jägerschnitzel ⁵ mit Makkaroni, Tomatensoße und Weißkraut-Mais-Salat _{13,15,21}	529kcal,18gE,17gF,56gK
	II Möhren-Mais-Gemüse mit Rahmsoße, Salzkartoffeln und Weißkraut-Mais-Salat _{13,20}	312kcal,7gE,5gF,55gK
Mi	I Kartoffelpuffer mit Zucker und Apfelmus ³ _{13,15,19}	750kcal,10gE,38gF,103gK
	II Kesselgulasch ⁵ Brot und Apfelmus ³ _{13,20,21}	529kcal,18gE,17gF,56gK
Do	I Fischburger ^{Seelachs} mit Kräutersoße, Reis od. Salzkart. u. Bio-Obst _{13,16,18,20,21}	475kcal, 22gE,10gF,74gK
	II Eierfrikassee mit bt. Gemüse, Salzkart. und Bio-Obst _{13,15}	591kcal,36gE,20gF,71gK
Fr	I Kohlroulade ^S mit Salzkartoffeln o. Püree und Vanillejoghurt _{13,15,19}	780kcal,28gE,20gF,98gK
	II Nudel-Gemüse-Pfanne ^V m. Kräutersoße und Vanillejoghurt _{13,15,19,20,21}	582kcal,20gE,21gF,86gK

4. Woche vom 21.01. - 25.01.2019

Mo	I Hefeklöße mit Waldfrüchten und Obst _{13,19}	555kcal,11gE,6gF,113gK
	II Möhreintopf mit Schweinefleisch und Obst _{13,20,21}	516kcal,15gE,18gF,76gK
Di	I Gemüseschnitzel mit Petersiliensoße, Salzkartoffeln u. Schokopudding mit Vanillesoße _{13,15,19,20,21}	753kcal,24gE,21gF,101gK
	II Spaghetti Napoli, Reibekäse u. Schokopudding mit Vanillesoße _{13,15,19,21}	529kcal,18gE,17gF,56gK
Mi	I Backfischfilet mit Meerrettichcremesoße, Reis od. Salzkartoffeln u. Rohkostsalat _{13,16,19}	620kcal,22gE,20gF,73gK
	II China-Pfanne mit Geflügelfleisch, Reis und Rohkostsalat _{13,18,21}	712kcal,36gE,25gF,108gK

Speiseplan Januar 2019

Grundschule Friedersdorf (11)



* Speiseplan enthält
ausgewählte Bioprodukte
kontrolliert durch die
DE-OKO-070



Do	I	Weißer Bohneneintopf mit Kasslerfleisch ^S , Brot und Bio-Obst ^{13,24}	620kcal, 25gE, 9gF, 99gK
	II	Gek. Eier in pikanter Soße mit Salzkartoffeln u. Bio-Obst ^{13,15,18}	416kcal, 18gE, 17gF, 49gK
Fr	I	Frische Blutwurst ^S mit Sauerkraut, Salzkartoffeln ¹³	710kcal, 30gE, 22gF, 105gK
	II	Tortellini mit Käsefüllung ^V , Tomatensoße und Rohkostsalat ^{13,15,19}	526 kcal, 24gE, 22gF, 50gK

5. Woche vom 28.01. - 01.02.2019

Mo	I	Quarkkeulchen mit Zucker, Apfelmus ³ und Obst ^{13,19}	517kcal, 8gE, 12gF, 79gK
	II	Bulette ^S mit Butterbohnen, Salzkartoffeln und Obst ^{13,15}	690kcal, 35gE, 19gF, 98gK
Di	I	Rindergulasch ^R mit Nudeln und Bohnensalat ¹³	626kcal, 35gE, 22gF, 73gK
	II	Schupfnudelpfanne ^V mit Tomatensoße und Bohnensalat ^{13,15}	582kcal, 20gE, 21gF, 86gK
Mi	I	Steckrübeneintopf ^S mit Rauchfleisch, Brot und Vanillepudding mit Fruchtsoße ^{13,19,20,21}	520kcal, 16gE, 19gF, 78gK
	II	Fischrikadelle mit Dillsoße, Reis od. Salzkart. u. Vanillepudding mit Fruchtsoße ^{13,16,18,20,21}	475kcal, 22gE, 10gF, 74gK
Do	I	Zwiebelrostbraten ^S mit Rotkohl, Salzkartoffeln u. Bio-Obst ¹³	490kcal, 28gE, 15gF, 59gK
	II	Gemüseulasch mit Püree, Rohkost und Bio-Obst ^{13,19,21}	312kcal, 7gE, 5gF, 55gK

Änderungen vorbehalten!

Ferien- und Feiertage sind rot gekennzeichnet!

Ein gesundes neues Jahr wünscht das Team vom Menü-Service Wildau

Speisen- und Partyservice
Kommand-Herbst-Straße 1 / Industriegelände
15745 Wildau

Bürozeiten: Mo - Fr: 6:30 - 14:00 Uhr
IBAN: DE32 1605 0000 3662 0203 18
BIC: WELADED1PMB

Tel: 03375 - 551001
Fax: 03375 - 550759
schule@kantine-wildau.de

Abgabe bis: **11.12.2018**

Kassierung ab: **17.12.2018**

Bitte ankreuzen!

Bankeinzug

Überweisung

Name, Vorname: KI.

Anzahl der Essen: x 2,40 = EUR, KI. 1-6

Anzahl der Essen: x 3,30 = EUR, Lehrer

Zutaten, die zu den häufigsten Auslösern von Lebensmittelallergien gehören (Kennzeichnung nach Lebensmittel-Informationsverordnung (LMIV) der EU, Nr. 1169/2011):

2 - mit Konservierungsmittel	VK - Vollkorn	13 = enth. Gluten	18 = enth. Soja (gen-tech-frei)	23 = enth. Sesam
3 - mit Süßungsmittel	V - Vegetarisch	14 = enth. Krebstiere	19 = enth. Milch einschl. Laktose	24 = enth. Schwefeldioxid/Sulfite
E - Eiweiß	S - vom Schwein	15 = enth. Ei	20 = enth. Schalenfrüchte	25 = enth. Lupinen
F - Fett	R - Rind	16 = enth. Fisch	21 = enth. Sellerie	26 = enth. Weichtiere
K - Kohlenhydrate		17 = enth. Erdnüsse	22 = enth. Senf	

