

**ABGABE  
BIS 15.09.2017**

**SPEISEPLAN vom 25.09.2017 bis 03.11.2017**

Bestellungen bitte **EINE WOCHE IM VORAUS**

Abbestellungen bitte bis 8:15 unter 04151-840920

oder per Mail: grs.schwarzenbek@schule.landsh.de

**ABGABE  
BIS 15.09.2017**

Tag	Essen A ROT	X	Essen B BLAU	X
<b>MO 25.09. 2017</b>	Kaiserschmarrn (GL-Weizen, E) mit warmer Vanillesauce (L) und Zwetschgenröster Schokopudding mit Sahne(L) Obst	V	Spiralnudeln (GL-Weizen) mit Spinat-Käsesauce (L), gerösteten Kürbiskernen und Tomatenwürfeln Obst	V
<b>DI 26.09. 2017</b>	Nudelaufwurf (GL-Weizen) mit frischem Marktgemüse und Tomatensauce Grieß-Pudding (L)	V	Mini-Hähnchenhaxen(GL-Weizen, SJ, 15) mit BBQ-Sauce und Paprikareis Grieß-Pudding (L)	G
<b>MI 27.09. 2017</b>	Überbackenes Blumenkohl-Brokkoli-Gratin (E, L) mit Salzkartoffeln Nuss-Nougat-Pudding (L)	V	Elsässer Flammkuchen (GL-Weizen) mit Speck, Zwiebeln, Sauerrahm (L) und Frühlingzwiebeln Nuss-Nougat-Pudding (L)	SCHW
<b>DO 28.09. 2017</b>	Gemüseauflauf (L, E) mit Blumenkohl-Schnittlauch-Rahmsauce (L) Birne-Vanille-Buttermilch (L)	V	Hühner Eintopf mit frischem Wurzelgemüse und Maccharoni (GL-Weizen) Birne-Vanille-Buttermilch (L)	G
<b>FR 29.09. 2017</b>	Fischfilet (GL-Weizen) mit Karotten-Lauchgemüse und Dillkartoffeln Eis (L, 6)	F	Orient. Bulgur-Pfanne (GL-Weizen) mit Zucchini, Auberginen, Oliven und Minzjoghurt (L) Eis (L, 6)	V

<b>MO 02.10. 2017</b>	<b>unterrichtsfrei</b>			
<b>DI 03.10. 2017</b>	<b>Tag der Deutschen Einheit</b>			
<b>MI 04.10. 2017</b>	Weißkohl-Gehacktes-Pfanne mit Tomaten und Salzkartoffeln Rhabarber-Mascarpone-Creme (L)	R	Buchstabensuppe(GL-Weizen) mit buntem Gartengemüse (SEL) dazu Baguette(GL-Weizen) Rhabarber-Mascarpone-Creme (L)	V
<b>DO 05.10. 2017</b>	Spargel-Brokkoli-Auflauf (E, L) mit Kartoffeln und Tomatensauce Pfirsich-Maracuja-Joghurt (L)	V	Chicken-Wings, pikant mariniert mit Honig und Sojasauce (SJ), Maisgemüse und Rosmarinkartoffeln Pfirsich-Maracuja-Joghurt (L)	G
<b>FR 06.10. 2017</b>	Fischstäbchen (GL-Weizen) mit Kartoffelstampf (L) und Erbsen-Möhren-Gemüse Donuts (GL-Weizen, E, L, SJ, 3, 6)	F	Kartoffel-Gemüse-Eintopf (SEL) mit einem Mehrkornbrötchen (GL-Weizen, Roggen) Donuts (GL-Weizen, E, L, SJ, 3, 6)	V

Tag	Essen A ROT	X	Essen B BLAU	X
<b>MO 09.10. 2017</b>	Spaghetti (GL-Weizen) mit Paprikasauce, Oliven und Oregano dazu ein kl. Salat Obst	V	Geschmorte Kohlroulade (L, SEN, E) mit Kümmelsauce und Salzkartoffeln Obst	SCHW
<b>DI 10.10. 2017</b>	Gefüllte Zucchini überbacken mit Mozzarella (L) dazu Vollkornreis mit Tomatensauce Götterspeise (L)	V	Pfannkuchen (GL-Weizen, E, L) mit Waldbeerenragoût (15), Sahne oder Vanillesauce (L) Götterspeise (L)	V
<b>MI 11.10. 2017</b>	Tomaten-Mozzarella-Salat (L) mit frischem Basilikum und Balsamicodressing Bananen-Joghurt (L)	V	Chili con carne mit Kidneybohnen, Mais, Sauerrahm (L) und Fladenbrot (GL-Weizen) Bananen-Joghurt (L)	R
<b>DO 12.10. 2017</b>	Thailändisches Hähnchencurry mit Zuckerschoten und Reis Eis (L, 6)	G	Gemüseschnitzel (GL-Weizen) mit Blumenkohlrahmgemüse (L) und Schnittlauchkartoffeln Eis (L, 6)	V
<b>FR 13.10. 2017</b>	Seelachsfilet (E, GL-Weizen) mit Bechamelkartoffeln (L, 15) und Gurkensalat in Dillsauerrahm (L) Hausgebackener Kuchen (E, GL-Weizen, 15)	F	Quinoa-Erbsen-Frikadelle (SEL) mit Kartoffelpüree und Tomatensauce Hausgebackener Kuchen (E, GL-Weizen, 15)	V

<b>MO 30.10. 2017</b>	Hähnchensteak mit Pfeffersauce, Brokkoli und Bratkartoffeln Obst	G	Überbackener Rosenkohl mit Emmentaler (L) dazu Schupfnudeln (GL-Weizen) Obst	V
<b>DI 31.10. 2017</b>	<b>unterrichtsfrei</b>			
<b>MI 01.11. 2017</b>	Blumenkohlrahmsuppe (L) mit gerösteten Kürbiskernen dazu Baguette Kirsch-Quark (L)	V	Königsberger Klopse (GL-Weizen, E) m. Kapernsc. (L, 15), Petersilienkart. und süß-saurem Rote-Beete-Salat Kirsch-Quark (L)	SCHW
<b>DO 02.11. 2017</b>	Döner von der Pute im Fladenbrot (GL-Weizen) mit Salat, Tomate, Gurke und Tzatziki (L) Hausgebackener Kuchen (E, GL-Weizen, 15)	G	Ofenkartoffel mit Kräuterquark (L) und kleinem Salat Hausgebackener Kuchen (E, GL-Weizen, 15)	V
<b>FR 03.11. 2017</b>	Rahmspinat (L) mit Salzkartoffeln und Rührei (L, E) Eis (L, 6)	V	Kabeljaufilet in Knusperpanade (GL-Weizen, E) mit gegrillten Kartoffelspalten, Remoulade (L) und Gurkensalat (L) Eis (L, 6)	F

Legende: V=vegetarisch, F=Fisch, SCHW=Schwein, R=Rind, G=Geflügel, W=Wild, L=Lamm/Schaf
<b>ALLERGENE:</b> GL) glutenhaltiges Getreide, L) Milch, einschl. Lactose, E) Eier, SJ) Sojabohnen, EN) Erdnüsse, K) Krebstiere, SCH) Schalenfrüchte, W) Weichtiere, LU) Lupine, SES) Sesam, SEN) Senf, S) Schwefeldioxid und Sulfit(ab 10 mg/l), SEL) Sellerie
<b>ZUSATZSTOFFE:</b> 1) Phosphat, 2) Geschmacksverstärker, 3) Antioxidationsmittel, 4) Konservierungsstoff, 5) Nitritpökelsalz, 6) Farbstoff, 7) Süßstoff, 8) chininhaltig, 9) geschwefelt, 10) koffeinhaltig, 11) gewachst, 12) geschwärzt, 13) Milcheiweiß, 14) Eiklar, 15) Stärke
<b>Änderungen des Speiseplans vorbehalten</b>

Name: \_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_\_

- Lastschrift
- Barzahlung

\_\_\_\_\_ x 3 € = \_\_\_\_\_ €

\_\_\_\_\_ x 1 € = \_\_\_\_\_ €

(Unterschrift Erziehungsberechtigter - nur bei Lastschrift)