

Wichtig!
ABGABE bis
20.12.2017

SPEISEPLAN vom 15.01.2018 bis 09.02.2018

Bestellungen mindestens **EINE WOCHE IM VORAUS**

Abbestellungen bis 8:15 unter 04151-840920
 oder per Mail: grs.schwarzenbek@schule.landsh.de

Tag	Essen A ROT	X	Essen B BLAU	X
MO 15.01. 2018	Schleifennudeln (GL-Weizen) mit Zucchini-Paprika-Sauce dazu ein kl. Salat Obst	V	Thailändisches Hühnercurry (L, 15) mit Zuckerschoten und Duftreis Obst	G
DI 16.01. 2018	Maiskolben mit Butter (L), Möhrengemüse und Röstkartoffeln Kirsch-Quark (L)	V	Hühnereintopf mit frischem Wurzelgemüse (SEL) und Maccharoni (GL-Weizen) Kirsch-Quark (L)	G
MI 17.01. 2018	Gnocchi (E, GL-Weizen) mit gegrilltem Kürbisgemüse Erdbeerjoghurt (L)	V	Kohlroulade im eigenen Sud mit Salzkartoffeln Erdbeerjoghurt (L)	SCHW
DO 18.01. 2018	Weißkohleintopf mit Pastinaken, Karotten u. Kartoffeln dazu Kohlwurst (1, 3, 4), Baguette (GL-Weizen) Hausgeb. Kuchen (GL-Weizen, E)	SCHW/ V	Elsässer Flammkuchen (GL-Weizen) mit Schmand (L), Speck (1, 3, 4) und Frühlingzwiebeln Hausgeb. Kuchen (GL-Weizen, E)	SCHW
FR 19.01. 2018	Hausgemachte Frikadelle mit Rahmwirsing und Salzkartoffeln Donuts (L, SJ, GL-Weizen, E, 3, 6,)	R	Tortellini mit Spinatfüllung, Schnittlauch-Käse-Rahmsauce Donuts (L, SJ, GL-Weizen, E, 3, 6,)	V

Tag	Essen A ROT	X	Essen B BLAU	X
MO 29.01. 2018	unterrichtsfrei			
DI 30.01. 2018	unterrichtsfrei			
MI 31.01. 2018	Kartoffelpüreesuppe mit Kräuter-Grieß-Klößchen (GL-Weizen, L, E) , Baguette (GL-Weizen) Latte Macchiato-Pudding (L)	V	Kartoffelpuffer (GL-Weizen) mit Apfelkompott, Zimt und Zucker Bananenjoghurt (L) mit Schokostreuseln	V
DO 01.02. 2018	Hühnerfrikassee (L, 15) mit Champignons und Spargel dazu Erbsenreis Bananenjoghurt (L) mit Schokostreuseln	G	Szegediner Gulasch mit Sauerkraut, Nudeln (GL-Weizen) und einem kl. Salat Latte Macchiato-Pudding (L)	SCHW
FR 02.02. 2018	Schnippelbohneintopf mit Kartoffeln und Petersilienwurzel Hausgebackener Kuchen (E, GL-Weizen, 15)	V	Fisch im Backteig (E, GL-Weizen, L) mit Sauce Tatare (E, L) und Kartoffelsalat Hausgebackener Kuchen (E, GL-Weizen, 15)	F

MO 22.01. 2018	Mini-Nürnberger-Würstchen (1, 2, 4) mit Bratensauce, Apfelrotkohl (15) und Kartoffelkloß Mandarinenquark (L)	SCHW	Spiralnudeln (GL-Weizen) mit Tomaten-Basilikumsauce dazu ein kleiner Salat Mandarinenquark (L)	V
DI 23.01. 2018	Milchreis (L) mit heißen Kirschen, Zimt und Zucker Obst	V	Deftiger Linseneintopf mit Kartoffeln, Wurzelgemüse und einem Wiener Würstchen (1, 3, 4) Obst	V/G
MI 24.01. 2018	Hot Dogs (1, 3, 4) mit Dänischen Gurken, Röstzw. (GL-Weizen) und Saucen Birne-Vanille-Buttermilch (L)	G	Ofenkartoffel mit Kräuterquark (L) und kleinem Salat Birne-Vanille-Buttermilch (L)	V
DO 25.01. 2018	Indon. Kürbissuppe mit Apfel, Ingwer, Zimt, geröst. Kürbiskernen, Mehrkornbrötchen (GL-Weizen, Roggen) Grießbrei mit Fruchtmarmelade (L)	V	Chicken-Wings, pikant mariniert mit Honig und Sojasauce (SJ), Maisgemüse und Rosmarinkartoffeln Grießbrei mit Fruchtmarmelade (L)	G
FR 26.01. 2018	Seelachsfilet (E, GL-Weizen) mit Tomaten-Gurken-Gemüse und Dillkartoffeln Götterspeise mit Vanillesauce / Sahne (L)	F	Bio-Soja-Gyros (SJ) mit Zwiebeln, Gemüse, Tzatziki (L) und Tomatenreis Götterspeise mit Vanillesauce / Sahne (L)	V

MO 05.02. 2018	Spaghetti (GL-Weizen) mit Paprikasauce dazu ein kleiner Salat Eis (L, 6)	V	Fischstäbchen (GL-Weizen) mit Kartoffelstampf (L) und Erbsen-Möhren-Gemüse Eis (L, 6)	F
DI 06.02. 2018	Hähnchenbrustfilet überbacken mit Tomaten und Mozzarella (L), dazu Zucchini-Gemüse und Bandnudeln (GL-Weizen) Obst	G	Schupfnudelpfanne (GL-Weizen, E) mit frischem Gemüse und Tomatensauce Brombeer-Quark (L)	V
MI 07.02. 2018	Reisfleisch-Pfanne mit Paprika Brombeer-Quark (L)	SCHW	Deftiger Kartoffeleintopf mit Wurzelgemüse (SEL) und Majoran dazu ein Vollkornbrötchen (GL-Weizen, Roggen) Obst	V
DO 08.02. 2018	Quinoa-Erbsenfrikadelle (GL-Weizen, E, SEL) mit Tomatenreis und Kräutersauce Schokoladenpudding m. Vanillesauce (L)	V	Zürcher Geschnetzeltes (L, 15) vom Hähnchen mit Butterspätzle (L) u. kl. Salat Schokoladenpudding mit Vanillesauce (L)	G
FR 09.02. 2018	Schollenfilet paniert (GL-Weizen, E) mit Remouladensauce (E, L) und buntem Kartoffelsalat (E) Donuts (L, SJ, GL-Weizen, E, 3, 6,)	F	Pfannkuchen (GL-Weizen, E, L) mit Waldbeerenragoût (15), Sahne oder Vanillesauce (L) Donuts (L, SJ, GL-Weizen, E, 3, 6,)	V

Legende: V=vegetarisch, F=Fisch, SCHW=Schwein, R=Rind, G=Geflügel, W=Wild, L=Lamm/Schaf
ALLERGENE: GL) glutenhaltiges Getreide, L) Milch, einschli. 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
ZUSATZSTOFFE: 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
Änderungen des Speiseplans vorbehalten

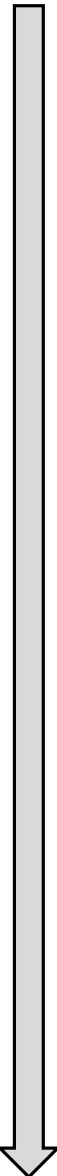
Name: _____ Klasse: _____

_____ x 3 € = _____ €

_____ x 1 € = _____ €

- Lastschrift
- Barzahlung

 (Unterschrift Erziehungsberechtigter - nur bei Lastschrift)



**Bitte beachten Sie unsere Umfrage zum
Mensa-Essen - Danke!**