

Schulrestaurant

hier schmeckt's mir!

Wochenkarte 13. bis 16. Mai 2019

	Menü 1	Menü 2
Montag 13.05.2019	Gebratenes Schweinesteak (A,D,J,I,G,K) mit Gemüse und Bratkartoffeln (G,I) kcal: 437, EW: 35g, F: 28 g; KH:29 g Laktose: 0 g	Seelachsfilet mit Hummersauce (B,D,I,G) , Gemüse (I), und Reis kcal:406, EW 34 g; F: 31 g; KH 32 g Laktose 1,5 g
	4,50 Euro	4,50 Euro
Dienstag 14.05.2019	Gegrillte Hähnchenbrust (I,J) mit Vollkornreis (G) und Gemüse (G,I) kcal: 417, EW: 40 g, F: 19 g, KH:37 g, Laktose: 0 g	Allgäuer Käsespätzle (A,C,E,G,I) mit braunen Zwiebeln (A,2,3) kcal: 510, EW: 24 g, F: 31 g, KH 35 g, Laktose: 0,5 g
	4,50 Euro	4,50 Euro
Mittwoch 15.05.2019	Puten-Wok (A,E,F,G,I;K,2,3,4,9) mit Gemüse (I) und Reis kcal: 428, EW: 41 g, F: 8 g, KH: 45 g, Laktose: 0 g	Vollkornnudeln(A) mit Gemüsestreifen (G,I) und Parmesan (G) kcal: 307, EW: 12 g, F:9 g, KH: 40 g, Laktose: 1 g
	4,50 Euro	4,50 Euro
Donnerstag 16.05.2019	<i>Heute gibt's: Essen to go</i>	<i>Heute gibt's: Essen to go</i>

kcal – Kilokalorien / EW = Eiweiß / F = Fett / KH = Kohlenhydrate / Laktose = Milchzucker

Folgende Zusatzstoffe und Allergene können in den Speisen enthalten sein (siehe Hinweis):
1,2,3,4,5,6,9,10; A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L
Auskunft hierzu kann Ihnen auch unser Mitarbeiter an der Essensausgabe geben.

Täglich frische Beilagen, Salate & Desserts

