

Schulrestaurant

hier schmeckt's mir!

Wochenkarte 11. bis 14. Juni 2018

	Menü 1	Menü 2
Montag 11.06.2018	Gebratenes Steak vom Schwein (A,D,J,I,G,K) mit Natursauce, Gemüse und Bratkartoffeln (G,I) kcal: 437, EW: 35g, F: 28 g; KH:29 g Laktose: 0 g	Kartoffel-Käse-Gemüseauflauf (C,G,I) mit Chili-Zucchini-Gemüse (G,I) kcal:535, EW 31 g; F: 31 g; KH 32 g Laktose 6 g
	4,50 Euro	4,50 Euro
Dienstag 12.06.2018	Gebratene Hähnchenbrust (I,J) mit Gemüse und Vollkornreis (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 13.06.2018	Puten-Wok (A,E,F,G,I;K,2,3,4,9) mit Gemüse (G,I) und Reis (G) kcal: 428, EW: 41 g, F: 8 g, KH: 45 g, Laktose: 0 g	Vollkornnudeln (A,G) mit Gemüsestreifen (G,I) und Parmesan (G) kcal: 307, EW: 12 g, F: 10 g, KH: 40 g, Laktose:1 g
	4,50 Euro	4,50 Euro
Donnerstag 14.06.2018	Hackbraten (A,C,E,H,I,J) mit Sommergemüse (A,G) und Petersilienkartoffeln (G) kcal: 473, EW 37 g, F: 16 g; KH: 45 g, Laktose: 0,5 g	Vollwertpfannkuchen (A,C,G) mit glasierten Apfelspalten und Vanillesauce (A,C,G,9) kcal: 346, EW: 9 g, F: 9 g, KH: 56 g, Laktose: 4 g
	4,50 Euro	4,50 Euro

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

