

# Schulrestaurant

*hier schmeckt's mir!*

## Wochenkarte 09. bis 12. Juli 2018

	Menü 1	Menü 2
<b>Montag</b> 09.07.2018	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-ZucchiniGemüse (G,I)  kcal:535, EW 31 g; F: 31 g; KH 32 g Laktose 6 g
	<b>4,50 Euro</b>	<b>4,50 Euro</b>
<b>Dienstag</b> 10.07.2018	Heute gibt's: Essen to go	
<b>Mittwoch</b> 11.07.2018	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
	<b>4,50 Euro</b>	<b>4,50 Euro</b>
<b>Donnerstag</b> 12.07.2018	Chili con Carne (Rind) (G,I) mit Joghurt (G) und Baguette (A,2,3)  kcal: 593, EW 31 g, F: 31 g; KH: 47 g, Laktose: 2 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
	<b>4,50 Euro</b>	<b>4,50 Euro</b>

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**

