

# Schulrestaurant

*hier schmeckt's mir!*

## Wochenkarte 14. – 17. Oktober 2019

|                                 | Menü 1   | Menü 2  |
|---------------------------------|--|---|
| <b>Montag</b><br>14.10.2019     | Jägerschnitzel vom Hähnchen (A,G,I)<br>mit Spätzle (A,C,G)<br><br>kcal: 442, EW: 38 g, F: 22 g; KH:38 g<br>Laktose: 0,5 g              | Gebratener mariniertes Tofu<br>(A,F,J,K,I) mit Chinagemüse<br>süß-sauer und Vollkornreis (G)<br><br>Kcal:443, EW 25 g; F: 18 g; KH 37 g<br>Laktose:0 g    |
|                                 | <b>4,50 Euro</b>   | <b>4,50 Euro</b>  |
| <b>Dienstag</b><br>15.10.2019   | Asiatisches Putencurry<br>(A, F,G,I;K,2,4) mit Sojagemüse (F;I)<br>und Reis<br><br>kcal: 428, EW: 41 g, F: 8 g, KH: 45 g, Laktose: 0 g | Gebratenes Fischfilet (A,D,G,I,K)<br>mit Sauce Bernaise (A,C,G),<br>Gemüse (I) und Kartoffeln<br><br>kcal: 629, EW: 32 g, F: 42 g, KH: 28 g, Laktose: 0 g |
| <b>Mittwoch</b><br>16.10.2019   | Mediterrane Hähnchenstücke auf<br>Gemüse (I) mit Nudeln (A)<br><br>kcal: 399, EW: 26 g, F: 9 g, KH: 45 g, Laktose: 0 g                 | Cannelloni mit Ricotta<br>und Spinat (A,C,E,G,I)<br>auf Tomatenschmelze (G)<br><br>kcal: 443, EW: 26 g, F: 17 g, KH: 47 g, Laktose: 1,5 g                 |
| <b>Donnerstag</b><br>17.10.2019 | Rinderschmorbraten (A,I) mit Nudeln<br>(A) und Gemüse (I)<br><br>kcal: 392, EW: 26 g, F: 14 g, KH: 38 g, Laktose: 0,5 g                | Fetakäse (A,C,E,G) mit<br>Paprikagemüse (E,I,G) und<br>Eiblyweizen (A,E,G)<br><br>kcal: 332, EW: 14 g, F: 13 g, KH: 37 g, Laktose: 0 g                    |

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**

