

Weinert Catering Service GmbH

Tel.: 0152 57926709 / weinertcatering@googlemail.com



Speisenplan Friedrich-Ludwig-Jahn-Gymnasium, Forst

Monat: Oktober 2017

Name: _____ Klasse: _____

	Essen I	Essen II	Essen III (vegetarisch)
Mo 02.10.17	Schulfrei!	Schulfrei!	Schulfrei!
Die. 03.10.17	Feiertag!	Feiertag!	Feiertag!
Mi. 04.10.17	Wurstgulasch(3)(a1,g,i,j) mit Hörchen- nudeln(a1,c), 1 Pfirsichkompott (584 kcal)	Kartoffelsuppe(i) mit Wiener Wurst(2,3)(i,j), 1 Sch. Mischbrot(a1,a2), 1 Obst (552 kcal)	Rote Bete-Puffer(a1,i) mit Sahnesoße(a1,g), dazu Zwiebelpüree(g), 1 Obst (313 kcal)
Do. 05.10.17	Rote Betesalat, 2 Eier in Senfsoße(a1,j) mit Kartoffeln (546 kcal)	Bratklops(a1,c,j) mit Soße(a1,i,j), dazu Kartoffeln und Mischgemüse (504 kcal)	Tomatensuppe(a1,g) mit Reiseinlage, 1 Weizenbrötchen, 1 Obst (329 kcal)
Fr. 06.10.17	Fischli(a1) mit Zitronen-Buttersoße(a1,g), dazu Püree(g), 1 Gurkensalat (441 kcal)	Kartoffelpuffer(a1,c,g) mit Zucker, 1 Apfelkompott, 1 Obst (404 kcal)	Käseschnitzel(1)(a1,g) mit Tomaten- soße(a1,g), dazu Spaghetti(a1,c), 1 Obst (533 kcal)
	Essen I	Essen II	Essen III (vegetarisch)
Mo 09.10.17	Fleischklößchen(a1,c,j) in Tomatensoße(a1,g), dazu Makkaroni(a1,c), 1 Birnenkompott (564 kcal)	Linseneintopf mit Jagdwurstwürfel(3)(i,j), 1 Sch. Mischbrot(a1,a2), 1 Obst (426 kcal)	Gemüsefrikadelle(a1,i) mit Pilzrahm- soße(a1,g), Kartoffeln, 1 Obst (525 kcal)
Die. 10.10.17	Kaßlerpfanne(2,3,4)(a1,i,j) mit Eierspätzle(a1,c) und Fingermöhren (629 kcal)	Backfisch(a1) mit Gemüse- Meerrettich- soße(a1,g,l), Kartoffeln, 1 Eis(1) (593 kcal)	buntes Eierfrikassee(a1,j) mit Gemüse und Kartoffeln, 1 Krautsalat (656 kcal)
Mi. 11.10.17	Puten-Gemüsepfanne(a1,g) mit Reis, 1 Zitronenquark(1)(g) (388 kcal)	Soljanka(3)(a1,g,i,j) mit saurer Sahne(g), 1 Weizenbrötchen, 1 Obst (603 kcal)	pan. Fetakäse(1)(a1,c,g) mit Spinatsoße(a1), dazu Bandnudeln(a1,c), 1 Obst (683 kcal)
Do. 12.10.17	Füllung(2,4)(a1,i,j) mit Püree(g) und Sauerkraut (459 kcal)	Schinken(3,4)-Rührei mit Püree(g), 1 Tomatensalat (412 kcal)	Brokkoli-Nudelaufauf(a1,c), überbacken mit Käse(1)(g), 1 Obst (457 kcal)
Fr. 13.10.17	Königsberger Klopse mit Kapernsoße(a1,c,i,j), Kartoffeln und Sommergemüse (412 kcal)	Milchreis(g) mit Butter(g), Zimt und Zucker, 1 Apfelmus, 1 Obst (519 kcal)	Ofenkartoffel mit Tzatzikiquark(g), 1 Obst (429 kcal)

Änderungen vorbehalten!

Kennzeichnung von Zusatz- und Inhaltsstoffen: (1) mit Farbstoff, (2) mit Konservierungsstoff, (3) mit Antioxidationsmittel,

(4) mit Geschmacksverstärker, (5) mit Süßungsmittel, (6) enthält eine Phenylalaninquelle, (7) mit Phosphat

Kennzeichnung von Allergenen: enthält (a) Gluten, (a1) Weizen, (a2) Roggen, (a3) Hafer, (a4) Gerste, (a5) Dinkel, (b) Krebstiere, (c) Eier, (e) Erdnüsse,

(f) Sojabohnen, (g) Milch, (h) Schalenfrüchte, (h1) Mandeln, (h2) Walnüsse, (h3) Haselnüsse, (h4) Pistazien, (i) Sellerie, (j) Senf, (k) Sesam,

(l) Schwefeldioxid und Sulfid, (m) Lupinen, (n) Weichtiere

Hinweis: aus technologischen Gründen können Spuren allergener Stoffen in andere Lebensmittel gelangen.

	Essen I	Essen II	Essen III (vegetarisch)
Mo 16.10.17	Tomatengulasch(a1,i) mit Spirelli(a1,c), 1 Gartensalat (469 kcal)	Weißkraut-Möhreneintopf(i) mit Schweine- Fleisch, 1 Sch. Mischbrot(a1,a2), 1 Obst (388 kcal)	Champignon-Lauchpfanne(a1,c,g) mit Kartoffeln, 1 Obst (436 kcal)
Die. 17.10.17	pan. Fischfilet (a1) mit Remouladen- soße(2,5)(c,g,j), Röster, 1 Manjojoghurt(1)(g) (738 kcal)	gefüllte Paprikaschote(a1,c,j) mit Soße(a1,i,j), Kartoffeln, 1 Eis(1) (425 kcal)	Gemüseintopf(i) mit Kartoffelwürfel, 1 Weizenbrötchen , 1 Obst (2,97 kcal)
Mi. 18.10.17	Hähnchennuggets(a1,c) mit Currysoße(a1,g), dazu Reis, 1 Eisbergsalat (625 kcal)	Kaßlerbraten(2,3,4) mit Soße(a1,i,j), dazu Kartoffeln und Bayrisch Kraut (520 kcal)	Kräuter- Rührei mit Püree(g), 1 Rohkostsalat (396 kcal)
Do. 19.10.17	pan. Jägerschnitzel(3)(a1,c,i,j) mit Soße(a1), Kartoffeln und Leipziger Allerlei (441 kcal)	Fischfilet , überbacken mit Tomate und Käse(1)(g), Spinatsoße(a1,g), Püree(g) (260 kcal)	Blumenkohl mit holl. Soße(a1,c,g,i), dazu Kartoffeln, 1 Obst (308 kcal)
Fr. 20.10.17	Rindergeschnetzeltes(a1) mit Reis und Brokkoli (584 kcal)	Quarkkeulchen(a1,c,g) mit Zucker, 1 Apfelkompott, 1 Obst (507 kcal)	Frühlingsrolle(a1,e,f) mit Bratnudeln(a1,c), 1 Apfelkompott (553 kcal)

Änderungen vorbehalten!

Kennzeichnung von Zusatz- und Inhaltsstoffen: (1) mit Farbstoff, (2) mit Konservierungsstoff, (3) mit Antioxidationsmittel,

(4) mit Geschmacksverstärker, (5) mit Süßungsmittel, (6) enthält eine Phenylalaninquelle, (7) mit Phosphat

Kennzeichnung von Allergenen: enthält (a) Gluten, (a1) Weizen, (a2) Roggen, (a3) Hafer, (a4) Gerste, (a5) Dinkel, (b) Krebstiere, (c) Eier, (e) Erdnüsse,

(f) Sojabohnen, (g) Milch, (h) Schalenfrüchte, (h1) Mandeln, (h2) Walnüsse, (h3) Haselnüsse, (h4) Pistazien, (i) Sellerie, (j) Senf, (k) Sesam,

(l) Schwefeldioxid und Sulfid, (m) Lupinen, (n) Weichtiere

Hinweis: aus technologischen Gründen können Spuren allergener Stoffen in andere Lebensmittel gelangen.