

## Speisenplan Friedrich-Ludwig-Jahn-Gymnasium, Forst

Monat: November 2017

Name: \_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_\_

	Essen I	Essen II	Essen III (vegetarisch)
<b>Mi.</b> 01.11.17	Schweinegulasch(a1,i) mit Kartoffeln, 1 Rohkostsalat  422 kcal	<b>Fischstäbchen</b> (a1,c) mit Dillsoße(a1), Kartoffeln, 1 Rohkostsalat  561 kcal	Eierflockensuppe mit Nudeln und Gemüse(a1,c,i) 1 <b>Weizenbrötchen</b> , 1 Kompott  502 kcal
<b>Do.</b> 02.11.17	Kesselgulasch mit Rindfleisch und Kartoffeln(a1) 1 <b>Weizenbrötchen</b> , 1 Obst  522 kcal	Würzfleisch(a1,d,f,i,j) mit Reis, 1 Rote Grütze mit Vanillesoße(1)(g)  477 kcal	Gemüsefrikadelle(a1,c,i,j) mit hausgemachtem Kartoffelsalat(c,g,j), 1 Rote Grütze(1)(g)  517 kcal
<b>Fr.</b> 03.11.17	Hackbraten mit Soße(a1,c,i,j), dazu Püree(g), 1 Gurkensalat  614 kcal	Grießbrei(a1,c,g) mit heißen Kirschen, 1 Obst  626 kcal	Nudelaufbau mit Gemüse,(a1,c,g), überbacken mit Käse(1)(g), 1 Obst  466 kcal
	Essen I	Essen II	Essen III (vegetarisch)
<b>Mo</b> 06.11.17	Kohlrabi-Eintopf(i) mit Kasslerfleisch(2), 1 Sch. Mischbrot(a1,a2), 1 Vanillequark(1)(g)  455 kcal	Spaghetti(a1,c) „Bolognese“ mit Reibekäse(1)(a1,g), 1 Kirschjoghurt(1)(g)  630 kcal	Brokkoligemüse mit holl. Soße(a1,i), Kartoffeln, 1 Kirschjoghurt(1)(g)  702 kcal
<b>Die.</b> 07.11.17	buntes <b>Eierfrikasse</b> (a1,j) mit Gemüse, dazu Kartoffeln, 1 Rote Betesalat  593 kcal	Geflügelgulasch(a1,i) mit Kartoffeln und Rotkohl  442 kcal	Reis-Gemüsepfanne mit Kräutersoße(a1), 1 Apfelkompott  445 kcal
<b>Mi.</b> 08.11.17	<b>Heringsfilet</b> in Joghurt-Sahnesoße(c,g,j), dazu Kartoffeln, 1 Obst  593 kcal	Bratklops(a1,c) mit Letscho(a1), dazu Püree(g) und Bohnengemüse  569 kcal	Brokkoli-Nuss-Ecke(a1,h1,h3,i) mit Sauce Pomodore(a1,g), Tagliatelle(a1,c), 1 Kompott  567 kcal
<b>Do.</b> 09.11.17	Bratwurst(3,4)(i,j) mit Currysoße(a1,g) und Reis, 1 Gartensalat  557 kcal	Nudelpfanne mit Jagdwurststreifen und Gemüse(3)(a1,c,i,j), 1 Gartensalat  544 kcal	Bunter Salatteller mit <b>Ei</b> und Dressing(c,g,j), 1 <b>Weizenbrötchen</b> , 1 Obst  512 kcal
<b>Fr.</b> 10.11.17	4 Hefeklöße(a1,c,g) mit Blaubeeren, 1 Obst  691 kcal	Putenbrustbraten mit Soße(a1,i), dazu Kartoffeln und Rosenkohl  492 kcal	Tagliatelle(a1,c) mit Ratatouillegemüse(1a),, 1 Schokopudding(1)(g)  665 kcal

### Anderungen 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, (b) Krebstiere, (c) Eier, (e) Erdnüsse, (f) Sojabohnen, (g) Milch, (h) Schalenfrüchte, (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)	
<b>Mo</b> 13.11.17	Grüne Bohneneintopf mit Schweinefleisch(i), 1 Sch. Mischbrot(a1,a2), 1 Obst  455 kcal	Spaghetti(a1,c) mit fruchtiger Tomatensoße, Reibekäse(1)(a1,g), 1 Kirschjoghurt(1)(g)  630 kcal	Blumenkohl mit holl. Soße(a1,i), Kartoffeln, 1 Kirschjoghurt(1)(g)  702 kcal		
<b>Die.</b> 14.11.17	<b>Fischfilet</b> (a1) mit Dillsoße(a1), dazu Kartoffeln, 1 Rote Betesalat  593 kcal	Gulasch(a1,i) mit Kartoffeln und Rotkohl  442 kcal	Gemüse in Kräutersoße(a1), dazu Reis, 1 Apfelkompott  445 kcal		
<b>Mi.</b> 15.11.17	Schweineschnitzel(a1,c) mit Soße(a1,i), dazu Kartoffeln und Blumenkohl  572 kcal	Kräuterquark(g) mit Leinöl und Zwiebeln, Kartoffeln, 1 Kirschkompott  577 kcal	Milchreis(g) mit Butter(g), Zimt und Zucker, 1 Apfelmus  652 kcal		
<b>Do.</b> 16.11.17	Hähnchengeschnetzeltes „Suzy Wong“(a1,f,i) mit Reis, 1 Mangojoghurt(1)(g)  504 kcal	Kohlroulade mit Soße(a1,c,i,j), dazu Kartoffeln, 1 bunter Bohnensalat  592 kcal	Käsetortellini(1)(a1,c,g) mit Spinatsoße(a1), 1 Mangojoghurt(1)(g)  504 kcal		
<b>Fr.</b> 17.11.17	Quarkkeulchen(a1,c,g) mit Zucker, 1 Apfelmus, 1 Obst  380 kcal	Leberkäse(3,4) mit Soße(a1,i,j), dazu Püree(g) und Leipziger Allerlei  441 kcal	mediterraner Gemüse-Eintopf mit Kartoffeln(i), 1 Mehrkornbrötchen(a1,e,f), 1 Apfelmus  570 kcal		

Essen I		Essen II		Essen III (vegetarisch)	
<b>Mo</b> 20.11.17	pan. Jägerschnitzel(3)(a1,c,i,j) mit Tomaten- soße(a1,g), Spirelli(a1,c), 1 Krautsalat  599 kcal	Möhreneintopf mit Schweinefleisch(i), 1 Sch. Mischbrot(a1,a2), 1 Schokopudding(1)(g)  368 kcal	Gemüseschaschlik mit Letscho(a1) und Kräuterpüree(g), 1 Obst  482 kcal		
<b>Die.</b> 21.11.17	Blumenkohl mit Sauce Hollandaise(a1,c,g,i), Kartoffeln, 1 Erdbeerkompott  777 kcal	Putengulasch mit Gemüse(a1), dazu Kartoffeln, 1 Vanillejoghurt(1)(g)  540 kcal	Bratnudeln(a1,c) mit Asiagemüse und Sweet- Chilisoße(a1,e,f), 1 Erdbeerkompott  602 kcal		
<b>Mi.</b> 22.11.17	Lasagne „Bologneser Art“(a1,c,g), 1 bunter Salat mit Dressing(c,g,j)  636 kcal	Bratwurst(3,4) mit Soße(a1,i,j), dazu Püree(g) und Sauerkraut  667 kcal	gekochte Eier in Tomatensoße(a1,g), dazu Reis, 1 bunter Salat mit Dressing(c,g,j)  433 kcal		
<b>Do.</b> 23.11.17	<b>Fischli</b> (a1,c) mit Petersiliensoße(a1), dazu Kartoffeln und Fingermaßen  603 kcal	Chili „con Carne“(a1,g) mit Reis, 1 Eisbergsalat mit Früchten  272 kcal	Champignon-Lauchpfanne(a1,g) mit 2 Kartoffeltaschen(g), 1 Pudding(1)(g)  685 kcal		
<b>Fr.</b> 24.11.17	Putenschnitzel(a1) mit Ratatouillegemüse und Schnittlauchpüree(g)  561 kcal	<b>Eierplinse</b> (a1,c,g) mit Butter(g) und Zucker, 1 Apfelmus  370 kcal	Gemüsebolognese(a1,g,i) mit Schleifchen- nudeln(a1,c) und Reibekäse(1)(g), 1 Obst  542 kcal		

Essen I		Essen II		Essen III (vegetarisch)	
<b>Mo</b> 27.11.17	gebr. Putenstreifen in Tomatensoße(a1,g) mit Gabelspaghetti(a1,c), 1 Götterspeise(1)(g)  617 kcal	Fischfilet, überbacken mit Tomate und Käse(1)(g), Spinatsoße(a1, Püree(g), 1 Obst  587 kcal	Erseneintopf(i) mit Gemüse, 1 Sch. Mischbrot(a1,a2), 1 Götterspeise(1)(g)  550 kcal		
<b>Die.</b> 28.11.17	2 gekochte Eier in <b>Senfsoße</b> (a1,j), dazu Kartoffeln, 1 Möhrensalat  537 kcal	Hacksteak(a1,c) mit Champignonsoße(a1), dazu Reis und Mischgemüse  472 kcal	Ofenkartoffel mit Tzatziki-Quark-Dip(g), 1 gemischter Salat  427 kcal		
<b>Mi.</b> 29.11.17	Tomatensalat(a1,g), Sülze(i,j) mit Remouladensoße(2,5)(c,g,j), Röster  514 kcal	Rindergulasch(a1) mit Kartoffeln und Buttererbbsen  514 kcal	Brokkoli-Nudelaufauf(a1,c,g), überbacken mit Käse(1)(g), 1 Kompott  440 kcal		
<b>Do.</b> 30.11.17	pan. Hähnchenschnitzel(a1) mit Sahne- soße(a1,g), Kartoffeln und Fingermaßen  577 kcal	Rahmspinat(a1,g) mit <b>Rührei</b> , dazu Kartoffeln  362 kcal	Backcamembert(1)(a1,g) mit Preiselbeeren und Butterreis(g)  661 kcal		





\_\_\_\_\_









0