

Speisenplan Friedrich-Ludwig-Jahn-Gymnasium, Forst

Monat: Juni 2017

Name: _____

Klasse: _____

Essen I		Essen II		Essen III (vegetarisch)	
Do. 01.06.17	Fischburger mit Dillsoße(a1,c), dazu Püree(g) und Fingermöhren 412 kcal	Szegediner Gulasch mit Kartoffeln(a1), 1 Kirschkompott 417 kcal	Kräuterquark mit Leinöl und Zwiebeln(g), dazu Kartoffeln, 1 Eis(g) 313 kcal		
Fr. 02.06.17	Milchreis mit Butter, Zimt und Zucker(g), 1 Apfelkompott 556 kcal	Hähnchenrahmgeschnetzeltes(a1,g) mit Reis und Leipziger Allerlei 486 kcal	Kartoffelauflauf mit Gemüse(a1,g), Überbacken mit Käse(1)(g), 1 Gartensalat 555 kcal		

Essen I		Essen II		Essen III (vegetarisch)		
Mo 05.06.17	Pfingstmontag!		Pfingstmontag!		Pfingstmontag!	
Die. 06.06.17	Bunte Wurstpfanne mit Spirelli(3)(a1,c,g,i,j), 1 Pfirsichquark(1)(g) 496 kcal	Grüne Bohneneintopf mit Rindfleisch(i), 1 Sch. Mischbrot(a1,a2), 1 Obst 358 kcal	Brokkoli-Nuss-Ecke mit holl. Soße(a1,h1,h3,i), dazu Kartoffeln, 1 Obst 686 kcal			
Mi. 07.06.17	Schweinebraten mit Soße(a1,i), dazu Kartoffeln und Sauerkraut 396 kcal	Soljanka mit saurer Sahne(3)(a1,g,i,j), 1 Weizenbrötchen, 1 Ananaskompott 412 kcal	Salatteller mit Ei und Käse(1)(g), 1 Weizenbrötchen, 1 Obst 399 kcal			
Do. 08.06.17	Putengyros(a1,j) mit Reis, 1 Tzatzikisalat(c,g,j) 396 kcal	Schichtkraut(a1) mit Kartoffeln, 1 Erdbeerjoghurt(1)(g) 333 kcal	Gemüse-Reispfanne mit Sahnesoße(a1,g), 1 Gurken-Tomatensalat 313 kcal			
Fr. 09.06.17	Fischli mit Zitronen-Buttersoße(a1,g), dazu Schnittlauchpüree(g), 1 Weißkrautsalat 563 kcal	Hähnchensteak „natur“ mit Rahmchampignons und Butterreis(a1,g) 489 kcal	Ofenkartoffeln mit Kräuterquark-Dip(g), 1 Erdbeerkompott 424 kcal			

Essen I		Essen II		Essen III (vegetarisch)	
Mo. 12.06.17	Spaghetti „Carbonara“ mit Schinken-Käse-Soße(1,3,4)(a1,c,g), 1 Fruchtcocktail 515 kcal	Erseneintopf mit Wiener Wurst(2,3)(i,j), 1 Weizenbrötchen, 1 Obst 486 kcal	Quarkkeulchen mit Zucker(a1,c,g), 1 Apfelmus 482 kcal		
Die. 13.06.17	Fleischklößchen in Paprikasoße(a1,c,g), dazu Kartoffeln und Bohnengemüse 493 kcal	Geflügelgulasch(a1,i) mit Reis, 1 Möhrensalat 388 kcal	Tomaten-Rührei mit Püree(g), 1 Schokopudding(1)(g) 449 kcal		
Mi. 14.06.17	Rotbarschfilet auf Gemüsesockel mit Senfsoße(a1,j), dazu Kartoffeln 587 kcal	Hähnchenkeule mit Soße(a1,i), dazu Kartoffeln und Rotkohl 514 kcal	Spätzle mit Spinatsoße(a1,c,g), 1 Obst 585 kcal		
Do. 15.06.17	Würzfleisch vom Schwein(a1,d,f,i,j) mit Reis, 1 Rote Betesalat 496 kcal	Bratwurst mit hausgemachtem Kartoffel-Salat(3,4)(c,g,i,j), 1 Rote Grütze(1)(g) 646 kcal	Ratatouillegemüse(a1) mit Vollkorn-nudeln(a1,e,f), 1 Obst 387 kcal		
Fr. 16.06.17	Mini-Kirschknödel mit Vanillesoße(1)(a1,c,g), 1 Obst 583 kcal	Rindergeschnetzeltes“Stroganoff“(a1,i,j) mit Kartoffeln, 1 Cremedessert(1)(g) 552 kcal	Backcamembert mit Preiselbeersoße(1)(a1,c,g), dazu Reis, 1 Cremedessert 689 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, (b) Krebstiere, (c) Eier, (d) Fisch, (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 Stoffe in andere Lebensmittel gelangen.

Weinert Catering Service GmbH

Tel.: 0152 57926709 / weinertcatering@googlegmail.com

Speisenplan Friedrich-Ludwig-Jahn-Gymnasium, Forst

Monat: Juni 2017

Name: _____

Klasse: _____

	Essen I	Essen II	Essen III (vegetarisch)
Mo 19.06.17	Spaghetti „Bolognese“ mit Reibekäse(1)(a1,c,g), 1Vanillequark(1)(g) 524 kcal	Mischgemüseintopf mit Kaßlerfleisch(2)(i), 1 Sch. Mischbrot(a1,a2), 1 Obst 385 kcal	veg. Paprikaschote mit Soße(a1,i,j),dazu Kartoffeln, 1 Pflaumenkompott 354 kcal
Die. 20.06.17	pan. Fischfilet mit Remouladensoße(2,5)(c,g,j), dazu Röster, 1 Pfirsichkompott 856 kcal	Putenbraten mit Soße(a1,i), dazu Kartoffeln und Mischgemüse 416 kcal	Gemüsecremesuppe mit Croutons(a1,g,i), 1 Weizenbrötchen, 1 Obst 512 kcal
Mi. 21.06.17	Bratklops mit Letschogemüse(a1,c,j), dazu Püree(g), 1 Bohnensalat 396 kcal	Nudelpfanne mit Schinkenstreifen und Gemüse, dazu Käsesoße(1)(a1,c,g), 1 Kompott 552 kcal	Blumenkohl mit Sauce Bernaise(a1,c,i), dazu Kartoffeln, 1 Eis(1)(g) 468 kcal
Do. 22.06.17	Kaßlerpfanne mit Spätzle(2)(a1,c,i,j), 1 Gartensalat 412 kcal	Rahmspinat mit Rührei (a1,g), dazu Püree(g), 1 Fruchtjoghurt(1)(g) 471 kcal	Frühlingsrolle mit Bratnudeln((a1,c,i,j), dazu Sweet-Chilisoße(a1,c,g,e,f) 546 kcal
Fr. 23.06.17	Currywurstchenpfanne(3,4)(a1,g,i,j) mit Reis und Erbsen 616 kcal	Grießbrei mit Erdbeeren(a1,c,g), 1 Obst 512 kcal	Champignon-Lauchpfanne mit böhm. Knödel(a1,c,g), 1 Obst 441 kcal
	Essen I	Essen II	Essen III (vegetarisch)
Mo 26.06.17	Hähnchenbruststreifen in Tomatensoße(a1,g), dazu Gabelspaghetti(a1,c), 1 Joghurt(1)(g) 472 kcal	Kohlrabi-Möhreneintopf mit Schweinefleisch(i), 1 Sch. Mischbrot(a1,a2), 1 Obst 317 kcal	Gemüseschnitzel(a1) mit Nudelsalat(c,g,j), 1 Gartensalat 389 kcal
Die. 27.06.17	Hackbraten mit Soße(a1,i,j), dazu Püree(g) und Sommergemüse 558 kcal	Heringsfilet in Joghurt-Dillsoße(c,g,j), dazu Kartoffeln 519 kcal	Schupfnudelpfanne mit Gemüsesoße(a1,c,i), 1 Obst 612 kcal
Mi. 28.06.17	Chili „con Carne“(a1,g) mit Reis, 1 Rohkostsalat 364 kcal	Backfisch mit Schnittlauchsoße(a1), dazu Kartoffeln und Brokkoli 466 kcal	gekochtes Ei in Tomatensoße(a1,g), dazu Gemüsereis 466 kcal
Do. 29.06.17	Königsberger Klopse mit Kapernsoße(a1,c,i,j), dazu Kartoffeln und Familiengemüse 412 kcal	Putenschnitzel mit Sauce Pommodore(a1,g), dazu Spaghetti(a1,c), 1 Apfelmus 549 kcal	Rote Betepuffer(a1,i) mit Sahnesoße(a1,g), dazu Zwiebelpüree(g), 1 Obst 399 kcal
Fr. 30.06.17	Hefeklöße mit Blaubeeren(1)(a1,c,g), 1 Obst 589 kcal	Schweineschnitzel mit Soße(a1,i), dazu Kartoffeln und Blumenkohl 496 kcal	Kartoffelsuppe mit Juliennegemüse(i), 1 Weizenbrötchen, 1 Kompott 312 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, (b) Krebstiere, (c) Eier, (d) Fisch, (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.

