

# Weinert Catering Service GmbH

Tel.: 0152 57926709 / weinertcatering@googlemail.com



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

Monat: November 2018

Name: .....

Kl: .....

|                         | Essen I  | Essen II   | Essen III (vegetarisch)  |
|-------------------------|--|--|--|
| <b>Mo</b><br>05.11.18   | Fleischbällchen(a1,c,j) mit Tomatensoße(a1,g),<br>dazu Spirelli(a1,c), 1 Zitronenjoghurt(1)(g)<br>612 kcal | Mischgemüse-Eintopf(i) mit Fleischeinlage,<br>1 Sch. Mischbrot(a1,a2), 1 Rohkostsalat<br>498 kcal              | Käse(1)-Torellini(a1,c,g) mit Spinatsoße(a1,g),<br>1 Obst<br>377 kcal                                  |
| <b>Die.</b><br>06.11.18 | Rahmspinat(a1,g) mit Rührei, dazu<br>Püree(3)(a1,g,l), 1 Birnenkompott<br>561 kcal                         | Königsberger Klopse mit Kapernsoße(a1,c,i,j),<br>Kartoffeln und Fingermöhren<br>428 kcal                       | Waldpilzragout(a1,c,g) mit Kartoffeln,<br>1 Obst<br>398 kcal   |
| <b>Mi.</b><br>07.11.18  | Hähnchengeschnetzeltes(a1,g) mit Champignons,<br>dazu Reis, 1 bunter Salat<br>398 kcal                     | <b>Kochfisch</b> (i) mit Dillsoße(a1), dazu<br>Kartoffeln und Brokkoli<br>404 kcal                             | <b>Eiersuppe</b> (i) mit Muschelnudeln(a1,c),<br><b>1 Weizenbrötchen</b> , 1 Pudding(1)(g)<br>319 kcal |
| <b>Do.</b><br>08.11.18  | Käse-Lauchsuppe(1)(a1,g) mit Hackfleisch,<br><b>1 Weizenbrötchen</b> , 1 Rote Grütze(1)(g)<br>857 kcal     | Hähnchenkeule mit Soße(a1,i,j), dazu<br>Kartoffeln und Rotkohl<br>596 kcal                                     | Gemüseschnitzel(a1) mit Kartoffelsalat(c,g,j),<br>1 Obst<br>398 kcal                                   |
| <b>Fr.</b><br>09.11.18  | Kartoffelpuffer(a1,c,g) mit Zucker,<br>1 Apfelkompott, 1 Obst<br>448 kcal                                  | Putenschnitzel(a1) mit Ratatouille(a1), dazu<br>Kräuterpüree(3)(a1,g,l), 1 Apfelkompott<br>597 kcal            | pan. Backcamembert(1)(a1,c,g) mit Preiselbeer-<br>Soße(1), dazu Gemüsereis, 1 Obst<br>983 kcal         |
|                         | Essen I  | Essen II   | Essen III (vegetarisch)  |
| <b>Mo.</b><br>12.11.18  | Spaghetti(a1,c) „Carbonara“(a1,g) mit Schinken(3,4)-<br>Sahnesoße(a1,g), 1 Chinakohlsalat<br>545 kcal      | Reiseintopf(i) mit Rindfleisch und buntem<br>Gemüse, 1 Mehrkornbrötchen(a1,a2),<br>1 Pudding(1)(g)<br>352 kcal | Gemüsefrikadelle(a1,c,i,j) mit Gemüsesoße(a1,g),<br>Kartoffeln, 1 Obst<br>418 kcal                     |
| <b>Di.</b><br>13.11.18  | <b>Knusperfischfilet</b> (a1) mit Tomatensoße(a1,g),<br>dazu Reis, 1 Gurkensalat<br>445 kcal               | Putengeschnetzeltes mit Sweet-Chilisoße(a1,e,f),<br>und Asiagemüse, dazu Bratnudeln(a1,c)<br>555 kcal          | Hefeklöße(a1,c,g) mit Blaubeeren(1),<br>1 Obst<br>585 kcal   |
| <b>Mi.</b><br>14.11.18  | Kohlroulade mit Soße(a1,i,j), dazu<br>Kartoffeln, 1 Schokopudding(1)(g)<br>549 kcal                        | <b>Seehechtfilet</b> , überb. mit Tomate und Käse(1)(g),<br>Petersiliensoße(a1), Bandnudeln(a1,c)<br>550 kcal  | Tomaten-Rührei mit Püree(3)(a1,g,l),<br>1 Bohnensalat<br>484 kcal                                      |
| <b>Do.</b><br>15.11.18  | Putensteak „natur“ mit Soße(a1), dazu<br>Kartoffeln und Blumenkohl<br>447 kcal                             | Currywurstchenpfanne(3,4)(a1,g,i,j) mit<br>Reis und Buttererbsen(g)<br>612 kcal                                | Gemüse-Spätzlepfanne(a1,c,g) mit<br>Sahnesoße(a1,g), 1 Obst<br>506 kcal                                |
| <b>Fr.</b><br>16.11.18  | Rindergeschnetzeltes(a1,i) mit <b>Eierspätzle</b> (a1,c),<br>1 Pfirsichkompott<br>492 kcal                 | Milchreis(g) mit Butter(g), Zimt und Zucker,<br>1 Apfelmus<br>652 kcal   | Tomatencremesuppe(a1,g) mit Reiseinlage,<br><b>1 Weizenbrötchen</b> , 1 Apfelmus<br>565 kcal           |

Abbestellungen bis 08.00 Uhr unter: Tel.: 0152 57926709 / weinertcatering@googlemail.com

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, (d) Fisch, (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.

# Weinert Catering Service GmbH

Tel.: 0152 57926709 / weinertcatering@googlemail.com



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

### Monat: November 2018

|                        | Essen I   | Essen II   | Essen III (vegetarisch)   |
|------------------------|---|--|---|
| <b>Mo.</b><br>19.11.18 | Paprikagulasch vom Schwein (a1,c,i,j),<br>dazu Makkaroni(a1,c), 1 Kirschkompott<br>486 kcal                   | Möhreneintopf(i) mit Kaßlerfleisch(2,4)(i,j),<br>1 Sch. Mischbrot(a1,a2), 1 Obst<br>401 kcal | Gemüse-Reispfanne mit Kräutersoße(a1),<br>1 Kirschkompott<br>341 kcal   |
| <b>Di.</b><br>20.11.18 | gekochte Eier in Senfsoße(a1,i,j), dazu<br>Kartoffeln und Sommergemüse<br>589 kcal                            | Putengyros(a1,i,j) mit Reis,<br>1 Tzatzikisalat(c,g,j)<br>475 kcal                           | Rohkostplatte mit Ei und Käse(1)(g),<br>1 Weizenbrötchen, 1 Obst<br>396 kcal                                      |
| <b>Mi.</b><br>21.11.18 | Schweinebraten mit Soße(a1,i,j), dazu<br>Klöße und Sauerkraut<br>486 kcal                                     | Heringsfilet(i,j) in Joghurt-Dillsoße(c,g,j),<br>dazu Kartoffeln<br>647 kcal                 | Eierplinse(a1,c,g) mit heißen Kirschen(1),<br>1 Obst<br>616 kcal  |
| <b>Do.</b><br>22.11.18 | Linseneintopf(i) mit Jagdwurstwürfel(3)ß(i,j),<br>1 Sch. Mischbrot(a1,a2), 1 Obst<br>512 kcal                 | Kaßlerpfanne(2,4)(a1,i,j) mit Spätzle(a1,c),<br>1 Gartensalat<br>426 kcal                    | Käseschnitzel(1)(a1,c,g) mit Tomatensoße(a1,g),<br>Spaghetti(a1,c), 1 Joghurt(1)(g)<br>445 kcal                   |
| <b>Fr.</b><br>23.11.18 | pan. Schollenfilet(a1) mit Schnittlauchsoße(a1),<br>Kartoffeln, 1 Krautsalat<br>525 kcal                      | warme Schokoladenpuddingsuppe(1)(g) mit<br>Zwieback(a1), 1 Obst<br>527 kcal                  | Nudel-Gemüse-Auflauf(a1,c,i), überbacken mit<br>Sauce Bechamel(a1,g) und Käse(1)(g), 1 Obst<br>664 kcal           |
|                        | Essen I   | Essen II   | Essen III (vegetarisch)   |
| <b>Mo.</b><br>26.11.18 | bunte Nudeln(a1,c) mit Schinken(3,4)-Tomaten-<br>soße(a1,g), Reibekäse(1)(g), 1 Quarkspeise(1)(g)<br>554 kcal | Gemüseintopf(i) mit Geflügelfleischklößchen(a1),<br>1 Weizenbrötchen, 1 Obst<br>376 kcal     | Brokkoli-Nußecke(a1,d,f,k,i) mit holl. Soße(a1,c,g,i),<br>Kartoffeln, 1 Tomatensalat<br>412 kcal                  |
| <b>Di.</b><br>27.11.18 | Hähnchenschnitzel „Cordon bleu“(1,3,4)(a1,g)<br>mit Soße(a1,i), Kartoffeln und Blumenkohl<br>632 kcal         | Kräuter-Rührei mit Püree(3)(a1,g,l),<br>1 Möhrensalat<br>475 kcal                            | Kaisergemüse mit Sauce Bernaise(a1,g),<br>Kartoffeln, 1 Obst<br>396 kcal  |
| <b>Mi.</b><br>28.11.18 | gebr. Leberkäse(3,4)(i,j) mit Soße(a1,i,j), dazu<br>Püree(3)(a1,g,l) und Mischgemüse<br>669 kcal              | Kräuterquark(g) mit Leinöl und Zwiebeln, dazu<br>Kartoffeln, 1 Fruchtcocktail<br>422 kcal    | grüne Bandnudeln(a1,c) mit Sauce<br>Pomodore(a1,g), 1 Fruchtcocktail<br>585 kcal                                  |
| <b>Do.</b><br>29.11.18 | Würzfleisch vom Schwein(a1,c,d,i,j)mit<br>Reis, 1 Rote Betesalat mit Äpfeln<br>487 kcal                       | Rinderbraten mit Soße(a1,i), Kartoffeln<br>und Rotkohl<br>426 kcal                           | Gemüse-Pizza(a1,i), überbacken mit Käse(1)(g),<br>1 gemischter Salat<br>445 kcal                                  |
| <b>Fr.</b><br>30.11.18 | Frikassee(a1,c,g,i) vom Huhn mit Spargel und<br>Blumenkohl, dazu Reis und Kaisergemüse<br>480 kcal            | Grießbrei(a1,c,g) mit heißen Erdbeeren,<br>1 Obst<br>527 kcal                                | pan. Fetakäse(1)(a1,c,g) mit Spinatsoße(a1,g),<br>dazu Püree(3)(a1,g,l), 1 Joghurt mit Früchten(1)(g)<br>785 kcal |

Abbestellungen bis 08.00 Uhr unter: Tel.: 0152 57926709 / weinertcatering@googlemail.com

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, (d) Fisch, (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.