

Speiseplan Januar 2018

Humboldt-Gymnasium Eichwalde (16)



* Speiseplan enthält
ausgewählte Bioprodukte
kontrolliert durch die
DE-OKO-070



Extra-Angebot:

Täglich bieten wir Rohkostsalate, Desserts, Obst und Getränke zur Selbstbedienung an. Jeder Essenteilnehmer kann nach seinem Geschmack, ohne zusätzliche Kosten, am Büfett auswählen.

1. Woche vom 01.01. - 05.01.2018

Mo *Neujahr*

Di *Ferien*

Mi	I	Milchreis, Zucker und Zimt und Apfelmus ³ ₁₉	706kcal,14gE,15gF,130gK
	II	Schweinegeschnetzeltes ^S mit buntem Gemüse, Salzkartoffeln und Apfelmus _{13,20,21}	680kcal,33gE,19gF,89gK
Do	I	Fischpfanne v. Seelachs ^{Seelachs} mit Reis od. Salzkart. u. Gurkensalat und Bio-Obst _{13,16,21}	775kcal,33gE,34F,94gK
	II	Rühreier mit Spinat, Salzkartoffeln und Bio-Obst _{13,15}	526 kcal,24gE,22gF,50gK
Fr	I	Gemüsegulasch mit Salzkartoffeln oder Püree und Möhrenrohkost _{13,19,21}	312kcal,7gE,5gF,55gK
	II	Jagdwurstwürfel ^S in Tomatensoße, Nudeln u. Möhrenrohkost _{13,22}	780kcal,36gE,37gF,99gK

2. Woche vom 08.01. - 12.01.2018

Mo	I	Vanillemilchnudeln mit Erdbeeren _{13,19}	582kcal,16gE,20gF,110gK
	II	Kartoffelsuppe mit eingeschn. Wiener ^{S2} Brot u. Kompott _{13,20,21}	650kcal,16gE,29gF,82gK
Di	I	Gabelspaghetti mit Tomaten-Basilikumsoße, Reibekäse und Bio-Obst _{13,15,19}	582kcal,20gE,21gF,110gK
	II	Schweinelachsschnitzel mit Leipziger 'Allerlei, Salzkartoffeln und Bio-Obst _{13,15,20}	753kcal,38gE,40gF,79gK
Mi	I	Paniertes Seelachsfilet ^{Seelachs} m. Dillsoße, Reis o. Salzkart. und Weißkraut-Mais-Salat _{13,16,21}	612kcal,20gE,15gF,69gK
	II	Käse-Lauch-Suppe mit Hackfleisch ^S Brot _{13,19,21}	520kcal,16gE,19gF,78gK
Do	I	Gek. Eier in pikanter Soße mit Püree o. Salzkart., Rohkost u. Obst _{13,15,18,19}	416kcal,18gE,17gF,49gK
	II	Chili con Carne ^S mit Reis, Rohkost und Obst _{13,20,21}	529kcal,18gE,17gF,56gK
Fr	I	Kräuterquark ^V mit Salzkartoffeln und Gurkensalat ₁₉	490kcal,28gE,17gF,71gK
	II	Geflügelbratwurst mit Bayrisch Kraut, Salzkartoffeln u. Vanillequark _{13,19}	650kcal,16gE,42gF,79gK

3. Woche vom 15.01. - 19.01.2018

Mo	I	Hefeklöße mit Waldfrüchten _{13,15,19}	555kcal,11gE,6gF,113gK
	II	Gemüseintopf mit Schweinefleisch, Brot und Mandarinenkompott _{13,20,21}	520kcal,16gE,19gF,78gK
Di	I	Jägerschnitzel ^S mit Makkaroni, Tomatensoße und Bio-Obst _{13,15,21}	529kcal,18gE,17gF,56gK
	II	Möhren-Mais-Gemüse mit Rahmsoße, Salzkartoffeln u. Bio-Obst _{13,19,20}	312kcal,7gE,5gF,55gK
Mi	I	Kartoffelpuffer mit Zucker und Apfelmus ³ _{13,15,19}	750kcal,10gE,38gF,103gk
	II	Szegediner Gulasch ^S mit Salzkartoffeln und Apfelmus ³ ₁₃	709kcal,35gE,24gF,105gK
Do	I	Fischburger ^{Seelachs} mit Kräutersoße, Reis od. Salzkart., Salatbeilage u. Obst _{13,16,18,20,21}	475kcal, 22gE,10gF,74gK
	II	Eierfrikassee mit bt. Gemüse, Salzkartoffeln, Salatbeilage u. Obst _{13,15,20,21,22}	591kcal,36gE,20gF,71gK
Fr	I	Möhrenschnitzel mit Rahmsoße, Salzkartoffeln, Bohnensalat u. Fruchtojoghurt _{13,15,18,19,21}	753kcal,24gE,21gF,101gK
	II	Kesselgulasch ^S , Brot und Fruchtojoghurt _{13,19}	529kcal,18gE,17gF,56gK

Speiseplan Januar 2018

Humboldt-Gymnasium Eichwalde (16)



* Speiseplan enthält
ausgewählte Bioprodukte
kontrolliert durch die
DE-OKO-070



4. Woche vom 22.01. - 26.01.2018

Mo	I	Grüne Bohneneintopf mit Rauchfleisch ^S und Brot ^{13,20}	475kcal,22gE,10gF,74gK
	II	Grießbrei mit Früchten ^{13,19}	620 kcal,16gE,15gF,93gK
Di	I	Geflügelfrikassee mit Reis und Bio-Obst ^{13,20,21}	709kcal,35gE,24gF,101gK
	II	Gemüseschnitzel mit Petersiliensoße, Salzkartoffeln u. Bio-Obst ^{13,15,18,20,21}	753kcal,24gE,21gF,101gK
Mi	I	Hausgemachte Eierkuchen mit Apfelmus ³ ^{13,15,19}	582kcal,16gE,20gF,110gK
	II	Wirsingkohleintopf ^S . Brot u. Apfelmus ³ ^{13,21}	419kcal,21gE,8gF,65gK
Do	I	Marinierter Hering in Sahnesoße, Salzkartoffeln, Rohkostsalat und Obst ^{13,16,18,19}	526 kcal,24gE,22gF,50gK
	II	Gek. Eier in süß-saurer Soße mit Püree o. Salzkart., Rohkostsalat und Obst ^{13,15,19,20}	416kcal,18gE,17gF,49gK
Fr	I	Grillwürstchen ^S mit Tomatensoße, Spirelli und Götterspeise mit Vanillesoße ^{13,19}	775kcal,33gE,34F,94gK
	II	Schmetterlingsnudeln ^V mit Broccoli-Käsesoße u. Götterspeise mit Vanillesoße ^{13,19}	582kcal,20gE,21gF,86gK

5. Woche vom 29.01. - 02.02.2018

Mo	I	Hackbraten ^S mit Bohnengemüse, Salzkartoffeln und Apfelmus ³ ^{13,15,20,22}	690kcal,35gE,19gF,98gK
	II	Quarkkeulchen mit Zucker, Apfelmus ³ ^{13,19}	517kcal,8gE12gF,79gK
Di	I	Spaghetti "Napoli" ^V mit Reibekäse und Bio-Obst ^{13,15,19}	495kcal,26gE,19gF,80gK
	II	Erseneintopf mit Rauchfleisch ^S und Bio-Obst ^{13,20,21}	620kcal,24gE,34gF,69gK
Mi	I	Zwiebelrostbraten mit Rotkohl, Salzkartoffeln u. Schokopudding m. Vanillesoße ^{13,19}	490kcal,28gE,15gF,59gK
	II	Schupfnudelpfanne ^V mit Tomatensoße u. Schokopudding m. Vanillesoße ^{13,15,19}	582kcal,20gE,21gF,86gK

Änderungen vorbehalten!

Ein gesundes neues Jahr wünscht das Team vom Menü-Service Wildau

Speisen- und Partyservice
Kommenda-Herbst-Straße 1 / Industriegelände
15745 Wildau

Bürozeiten: Mo - Fr: 6:30 - 14:00 Uhr
IBAN: DE32 1605 0000 3662 0203 18
BIC: WELADED1PMB

Tel: 03375 - 551001
Fax: 03375 - 550759
schule@kantine-wildau.de

Abgabe bis: **08.12.2017**

Kassierung ab: **12.12.2017**

Bitte ankreuzen!

Bankeinzug

Überweisung

Name, Vorname: KI.

Anzahl der Essen: x 2,05 = EUR, KI. 5-6

Anzahl der Essen: x 2,05 = EUR, KI. 7-12

Anzahl der Essen: x 3,30 = EUR, Lehrer

Zutaten, die zu den häufigsten Auslösern von Lebensmittelallergien gehören (Kennzeichnung nach Lebensmittel-Informationsverordnung (LMIV) der EU, Nr. 1169/2011):

2 - mit Konservierungsmittel	VK - Vollkorn	13 = enth. Gluten	18 = enth. Soja (gen-tech-frei)	23 = enth. Sesam
3 - mit Süßungsmittel	V - Vegetarisch	14 = enth. Krebstiere	19 = enth. Milch einschl. Laktose	24 = enth. Schwefeldioxid/Sulfite
E - Eiweiß	S - vom Schwein	15 = enth. Ei	20 = enth. Schalenfrüchte	25 = enth. Lupinen
F - Fett	R - Rind	16 = enth. Fisch	21 = enth. Sellerie	26 = enth. Weichtiere
K - Kohlenhydrate		17 = enth. Erdnüsse	22 = enth. Senf	

