

SPEISEKARTE WALTER-KLINGENBECK-REALSCHULE

DATUM: 11.-15.10.2021

KW: 41



Wochenkarte

MONTAG

VORSPEISE	
FLEISCH/FISCH	Putenragout (G,g,i,j) mit Langkornreis (a,g) und Beilagensalat (g,i,j)
VEGETARISCH	Karotten-Kürbiskernrösti auf Blumenkohlpüree und Beilagensalat (g,i,j)
ALTERNATIVE	
DESSERT / OBST	Maracuja-Joghurt (g)

DIENSTAG

VORSPEISE	
FLEISCH/FISCH	Spaghetti (a) Bolognese (R,i) mit Mixsalat (g,i,j)
VEGETARISCH	Spaghetti (a) mit Tomatensoße (i) und Mixsalat (g,i,j)
ALTERNATIVE	
DESSERT / OBST	Schokokuchen (a,o)

MITTWOCH

VORSPEISE	
FLEISCH/FISCH	Asiatisches Hähnchencurry (G,g,i) mit Reis und Karottensalat (i)
VEGETARISCH	Gemüsechili (i,j) mit Langkornreis und Karottensalat (i)
ALTERNATIVE	
DESSERT / OBST	Fruchtquark (g)

DONNERSTAG

VORSPEISE	
FLEISCH/FISCH	Geflügelschnitzel (G,a,c) mit Kartoffel-Cubes und Beilagensalat (g,i,j)
VEGETARISCH	Apfelstrudel (a) mit Vanillesoße (c,g)
ALTERNATIVE	Rahmgemüse (g,i,j) mit Butterkartoffeln (g) und Beilagensalat (g,i,j)
DESSERT / OBST	Kirschjoghurt (g)

FREITAG

VORSPEISE	
FLEISCH/FISCH	Gebackene Fischnuggets (F,a,c,d) mit Dill-Zitronendip (g), Kartoffelpüree und Mixsalat (g,i,j)
VEGETARISCH	Überbackener Broccoli (a,c) auf Gemüse Couscous (a) und Paprikasoße (g,i,j)
ALTERNATIVE	
DESSERT / OBST	Vanillepudding (g)

ERKLÄRUNG ALLERGENE

- a) glutenhaltiges Getreide (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut oder Hybridstämme)
- b) Krebstiere c) Eier d) Fisch e) Erdnüsse f) Soja
- g) Milch und Milchprodukte (einschließlich Laktose)
- h) Schalenfrüchte (Mandel, Haselnuß) i) Sellerie j) Senf
- k) Sesamsamen l) Weichtiere m) Lupinen
- n) Schwefeldioxid und Sulfite o) Haselnüsse
- 1= Konservierungsstoffe, 2= Farbstoffe,
- 3= Antioxidationsmittel, 4= Süßungsmittel, 5= Phosphat,
- 6= geschwefelt, 7= Geschmacksverstärker, 8= geschwärzt,
- 9= gewachst, 10= gentechnisch verändert,
- F= Fisch, G=Geflügel, R= Rind