

Speisekarte

10.01. – 13.01.2022



Wir wünschen Euch einen guten Appetit

	Menü 1	Menü 2 (vegetarisch)	Menü 3
Montag 10.01.2022	☺☺ Hähnchencurry mit Ananas (M), Blumenkohl, Brokkoli, Karotten und Reis Salat (1,Se) *** Ew: 31g; Fett: 22g; KH:64g Kcal: 567 / KJ: 2376	☺ Blumenkohl-Käse-Medaillon (G1,M,E,S) mit Kräutersoße (G1,M) Ebly-Risotto (G1) Salat (1,Se) *** Ew 24g, F 32g, KH 75g, Kcal 692 / KJ 2899	Salatteller (1,Se)
Dienstag 11.01.2022	☺ Rinderhacksteak auf Lauchgemüse Tomatennudeln *** Ew: 39g; Fett: 30g; KH:86g Kcal: 771 / KJ: 3230	☺ Hausgemachte Kartoffel-Pizza (G1,M) mit Tomate, Gemüse und frischen mediterranen Kräutern, Käse, Salat (Se,1,4) *** Ew: 13g; Fett: 16g KH: 47g Kcal: 391 / KJ: 1639	Salatteller (1,Se)
Mittwoch 12.01.2022	☺ Ravioli (G1) mit würziger Rindfleischfüllung mit Basilikum-Tomatensoße, Reibkäse (1), Salat (1,Se) *** Ew: 26g, Fett: 27g, KH:59g Kcal: 581 / KJ: 2434	☺ Gemüsefrikadelle (G4,M,E) (Haferflocken, Karotten, Kohlrabi, Porree, Quark) mit (M) und Vollkornnudeln (G1,M,E) *** Ew: 29g, E 16g, KH 87g, Kcal 572 / KJ 2401	Salatteller (1,Se)
Donnerstag 13.01.2022	☺ Schaschlikspieß (4,5,8) Puszta Soße (G1) Kartoffelpüree Salat (Se,1) *** Ew: 21g; Fett: 25g; KH: 46g Kcal: 493 / KJ: 2066	☺ Quarkkeulchen „Omas Art“ (G1) Vanillesoße (M,1), Kompott Zimt und Zucker *** Ew: 16g; Fett: 20g KH: 81g Kcal: 580 / KJ: 2430	Salatteller (1,Se)

Zusatzstoffe:

1 = mit Farbstoffe	2 = mit Konservierungsstoffen
3 = mit Antioxidationsmittel	4 = mit Geschmacksverstärker
5 = mit Phosphat	6 = geschwärzt
7 = geschwefelt	8 = mit Süßungsmittel(n) – enthält eine Phenylalaninquelle (Aspartam)
9 = coffeinhaltig	10 = chininhaltig
11 = gewachst	

Allergene:

G = Glutenhaltig **G1** = Weizen, **G4** = Hafer
E = Eier und Erzeugnisse
F = Fisch und Erzeugnisse
En = Erdnüsse und Erzeugnisse
Sb = Sojabohnen und Erzeugnisse
M = Milch und Erzeugnisse
Sf = Schalenfrüchte **Sf1** = Mandeln

K = Krebstiere und Erzeugnisse
Ss = Sesam und Erzeugnisse
L = Lupine und Erzeugnisse
W = Weichtiere und Erzeugnisse
Se = Senf und Erzeugnisse
S = Sellerie und Erzeugnisse
Sd = Schwefeldioxid und Sulfid

☺ = ohne Schwein

☺☺ = Empfehlung DGE für Schulverpflegung

Gymnasium Engen



Hewenschule
leben – lernen – fördern