

# Speisekarte

19.09. – 22.09.2022



Wir wünschen Euch einen guten Appetit  
und einen guten Start ins neue Schuljahr

## Menü 1

## Menü 2

(vegetarisch)

Montag 19.09.2022	☺ „Lasagne al forno“ Hausgemachte Lasagne mit Rinderhackfleischsoße (S,G1,E) mit Käse überbacken (M) *** Ew: 37g, F: 45g, KH: 41g Kcal 728 / KJ 3046	☺☺v Vegetarische Chinapfanne mit Paprika, Kichererbsen, Champignons, Bohnen, Soja gebratener Reis, Salat (1,Se) *** Ew 18g, F 10g, KH 90g Kcal 500 / KJ 2095	Salatteller (1,Se)
Dienstag 20.09.2022	☺ Schwäbische Linsen (G1) Spätzle (G1,E) Saitenwürstle (2,3,4,5,Se) *** Ew: 23g, F 27g, KH 75g, Kcal 656 / KJ 2749	☺ Spaghetti (G1,E) „Napoli“ würzige Tomatensoße Reibkäse (1,M) Salat (1,Se,S) *** Ew 13g, F 16g KH 59g, Kcal 435 / KJ 1823	Salatteller (1,Se)
Mittwoch 21.09.2022	☺☺ Putenbruststreifen mit Porree, Paprika, Karotten, Erdnüssen Reis, Salat (1,Se) *** Ew 23g, F 18g, KH 57g Kcal 490 / KJ 2053	☺ Gefüllte Zucchini mit Gemüse und Quark Reis, Salat (1,Se) *** Ew: 21,3g; Fett: 10,42 KH:65,39g Kcal: 406 / KJ 1701	Salatteller (1,Se)
Donnerstag 22.09.2022	☺ „Allgäuer Schnitzel“ Schweinerückenschnitzel mit Bergkäse(M) gefüllt, Rahmsoße(M,S), Spätzle(G1,E,M), Salat (1,Se) *** Ew 39g, F 39g, KH 45g, Kcal 690 / KJ 2891	☺ Penne tricolore mit Linsenbolognese und Wurzelgemüse (S) Salat (1,Se) *** Ew 14,9g, F 12,9g, KH 51,9g, Kcal 387 / KJ 1622	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 **Sf2** = Haselnüsse

**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 Sulfit

☺ = ohne Schwein

☺☺ = Empfehlung DGE für Schulverpflegung

v = vegan