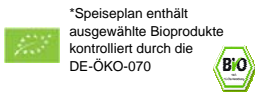


# Speisenplan Dezember 2010



## 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 29.11. - 03.12.2010

Mo	I	Wurstgulasch <sup>S,2</sup> mit Makkaroni und Quarkspeise 13,15,19,22	780kcal,36gE,37gF,99gK
	II	Veg. Gemüseintopf, Brot <sup>VK</sup> und Quarkspeise 13,19,20	520kcal,16gE,19gF,78gK
Di	I	Rührei mit Rahmspinat, Salzkartoffeln und Bio*-Obst <sup>13,15,19</sup>	526kcal,24gE,22gF,59gK
	II	Putenrahmgeschnetzeltes mit Karotten, Salzkartoffeln o. Püree u. Bio*-Obst <sup>13,15,18,19,21</sup>	727kcal,35gE,20gF,91gK
Mi	I	Geflügelrikassee mit Reis <sup>VK</sup> o. Salzkartoffeln u. Pfirsichkompott 13,15,18,20,21	709kcal,35gE,24gF,101gK
	II	Fischpfanne "Helgoland" mit Reis <sup>VK</sup> o. Salzkartoffeln u. Pfirsichkompott 13,16,18,21,22	705kcal,28gE,21gF,102gK
Do	I	Vanillemilchnudeln <sup>V</sup> mit Kirschen 13,19	580kcal,19gE,18gF,98gK
	II	China-Pfanne <sup>S</sup> mit Reis <sup>VK</sup> oder Salzkartoffeln und Rohkostsalat 13,18,21	712kcal,36gE,25gF,108gK
Fr	I	Veg. Brühnudeln mit Brötchen und Götterspeise mit Vanillesoße 13,15,19	419kcal,21gE,8gF,65gK
	II	Schweinegulasch mit Rotkohl, Salzkartoffeln und Götterspeise mit Vanillesoße <sup>13,19</sup>	560kcal,30gE,16gF,82gK

### 2. Woche vom 06. - 10.12.2010

Mo	I	Gemüseschnitzel <sup>V</sup> mit Petersiliensß., Salzkart., Salat u. Nikolausüberraschung 13,18,21	753kcal,24gE,21gF,101gK
	II	Frische Blutwurst <sup>R,S</sup> mit Sauerkraut, Salzkartoffeln u. Nikolausüberraschung 13	620kcal,24gE,34gF,69gK
Di	I	Hefeklöße <sup>V</sup> mit Heidelbeeren 13,15,19	555kcal,11gE,6gF,113gK
	II	Soljanka <sup>S</sup> , Brot <sup>VK</sup> und gemischter Salat 13,18,20,21	529kcal,18gE,17gF,56gK
Mi	I	Jagdwurstwürfel <sup>S,2</sup> in Tomatensoße mit Spirelli und Wßkr.-Möhrensalat 13,15,18,20,21	775kcal,33gE,34gF,94gK
	II	Backfischfilet v. Seel. mit Meerrettichsoße, Reis <sup>VK</sup> o. Salzkart. u. Wßkr.-Möhrens. 13,16,18,21	620kcal,22gE,20gF,73gK
Do	I	Hausgemachte Eierkuchen <sup>V</sup> mit Apfelmus <sup>3</sup> 13,15,19	517kcal,8gE,12gF,79gK
	II	Linseneintopf mit Rauchfleisch <sup>S</sup> , Brot <sup>VK</sup> und Apfelmus <sup>3</sup> 13,18,20,21	749kcal,25gE,9gF,99gK
Fr	I	Zwiebelrostbraten <sup>S</sup> mit Rotkohl, Salzkartoffeln und Obst 13,19	490kcal,28gE,15gF,59gK
	II	Schmetterlingsnudeln <sup>V</sup> mit Broccoli-Käsesoße und Obst 13,15,18,21	582kcal,20gE,21gF,66gK

### 3. Woche vom 13. - 17.12.2010

Mo	I	Grießbrei <sup>V</sup> mit Waldfrüchten 13,19	620kcal,16gE,15gF,93gK
	II	Fischfrikadelle mit Kräutersoße, Reis <sup>VK</sup> o. Salzk. u. Weißkr.-Früchtesalat 13,16,18,20,21	465kcal,18gE,17gF,65gK

2 - mit Konservierungsmittel 3 - mit Süßungsmittel E - Eiweiß F - Fett K - Kohlenhydrate VK - Vollkorn V - Vegetarisch S - vom Schwein R - Rind

# Oberschule "Ludwig Witthöft" Wildau

Di	I	Spaghetti "Bolognese" <sup>S,R</sup> und bt. Salat mit Mais 13,15,18,21	765kcal,19gE,18gF,111gK
	II	Gekochte Eier in Senfsoße, Salzkartoffeln und bt. Salat mit Mais 13,15,18,20,21	416kcal,18gE,17gF,49gK
Mi	I	Kartoffelpuffer <sup>V</sup> mit Apfelmus <sup>3</sup> 13,15	750kcal,10gE,38gF,103gK
	II	Grüne Bohneneintopf mit Rindfleisch, Brötchen und Apfelmus <sup>3</sup> 20,21	475kcal,22gE,10gF,74gK
Do	I	Hähnchenkeule mit Rotkohl, Salzkartoffeln und Bio*-Obst 13,18,19,21	680kcal,36gE,22gF,101gK
	II	Gemüse-Pfanne <sup>V</sup> mit Reis oder Salzkartoffeln und Bio*-Obst 13,18,19	312kcal,7gE,5gF,55gK
Fr	I	Kartoffelsuppe mit Wiener <sup>S,2</sup> , Brot <sup>VK</sup> und Weihnachtsüberraschung 13,18,21	650kcal,16gE,29gF,82gK
	II	Bunte Nudeln <sup>V</sup> mit Tomaten-Basilikumsoße und Weihnachtsüberraschung 13,15,18,21	710kcal,24gE,27gF,95gK

### - Ferien vom 23.12.2010 bis 02.01.2011 -

### 4. Woche vom 20. - 24.12.2010

Mo	I	Seelachsfilet mit Dillsoße, Reis <sup>VK</sup> o. Salzkartoffeln u. Gurkensalat 13,16,18,21	612kcal,20gE,19gF,69gK
	II	Erbseintopf mit Schweinefleisch und Fruchtmix 13,20,21	620kcal,24gE,34gF,69gK
Di	I	Hausgemachter Hackbraten mit grünen Bohnen, Püree u. Obst 13,15,19,20	690kcal,35gE,19gF,98gK
	II	Eierragout mit buntem Gemüse, Salzkartoffeln und Obst 13,15,20	465kcal,15gE,12gF,39gK
Mi	I	Thüringer Bratwurst <sup>S</sup> mit Sauerkraut, Salzkartoffeln und Fruchtojoghurt 13,19	650kcal,16gE,42gF,79gK
	II	Veg. Möhreintopf und Fruchtojoghurt 13,20,19,21	516kcal,15gE,18gF,76gK

Änderungen vorbehalten

Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr wünschen die Mitarbeiter vom Menü-Service Wildau

Speisen- und Partyservice  
Bahnhofstraße 1 / Industriegelände  
15745 Wildau Tel: 03375 - 55 10 01

Bürozeiten:  
Mo - Fr : 6.30 - 14.00 Uhr  
Fax : 03375 - 55 07 59



Bankverbindung: Mittelbr. SPK  
BLZ: 160 50 000  
Konto-Nr: 366 2020 318

**Termin der Abgabe: 05.11.2010**

**Termin der Kassierung: ab 12.11.2010**

Bitte ankreuzen !

Bankeinzug

Überweisung

Name, Vorname: ..... KI: .....

Anzahl der Essen: ..... x 1,90 € KI. 7 - 10 .....

Anzahl der Essen: ..... x 2,90 € Lehrer .....

Zutaten, die zu den häufigsten Auslösern von Lebensmittelallergien gehören: Kennzeichnung nach EU Richtlinie 2003/89/EG

13 = enth. Gluten	17 = enth. Erdnüsse	21 = enth. Sellerie
14 = enth. Krebstiere	18 = enth. Soja (gen-tech-frei)	22 = enth. Senf
15 = enth. Ei	19 = enth. Milch einschl. Laktose	23 = enth. Sesam
16 = enth. Fisch	20 = enth. Schalenfrüchte	24 = enth. Schwefeldioxid/Sulfite