

Speisenplan Januar 2011



*Speiseplan enthält ausgewählte Bioprodukte kontrolliert durch die DE-ÖKO-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 03. - 07.01.2011

Mo	I	Frikassee vom Huhn mit Reis ^{VK} o. Salzkartoffeln u. Buttermilchdessert 13,15,18,19,21	709kcal,35gE,24gF,101gK
	II	Veg. Brühnudeln mit Gemüse, Brot ^{VK} und Buttermilchdessert 13,19	516kcal,15gE,18gF,76gK
Di	I	Rührei mit Blumenkohl in Holl. Soße, Salzkartoffeln u. Mischobst 13,15,18,19	625kcal,30gE,27gF,70gK
	II	Szegediner Gulasch ^S mit Salzkartoffeln o. Püree und Mischobst 13,18,19,21	709kcal,35gE,24gF,105gK
Mi	I	Grießbrei mit Kirschen ^V 13,19	580kcal,19gE,18gF,98gK
	II	Schweinegeschnetzeltes mit bt. Gemüse, Salzkartoffeln o. Nudeln 13,15,18,19,21	680kcal,33gE,19gF,89gK
Do	I	Grüne Bohneneintopf mit Rindfleisch, Brot ^{VK} u. Vanillepud. mit Fruchtsoße 13,18,19,21	475kcal,22gE,10gF,74gK
	II	Fischpfanne "Helgoland" mit Reis ^{VK} o. Salzkartoffeln u. Vanillepudding 13,16,18,19,21,22	710kcal,30gE,22gF,105gK
Fr	I	Bunte Nudeln mit Tomatensoße ^V und Obst 13,18,19,21	725kcal,27gE,30gF,99gK
	II	Wildgulasch mit Rotkohl, Salzkartoffeln und Obst 13,15,19	620kcal,32gE,20gF,70gK

2. Woche vom 10. - 14.01.2011

Mo	I	FrISChe Blutwurst ^{S,R} mit Sauerkraut, Salzkartoffeln u. Erdbeerjoghurt 13,19	620kcal,24gE,34gF,69gK
	II	Brühreis mit Geflügelfleisch, Brötchen und Erdbeerjoghurt 13,19	669kcal,22gE,25gF,62gK
Di	I	Gemüsebolognese ^V mit Gabelspaghetti, Reibekäse und Bio*-Obst 13,18,19,21	755kcal,26gE,23gF,119gK
	II	Gegartes Hähnchenbrustfilet mit Karotten, Salzkartoffeln u. Bio*-Obst 13,18,19,21	591kcal,36gE,20gF,71gK
Mi	I	Wurstgulasch ^{S,2} mit Spirelli ^{VK} und Weißkraut-Möhrensalat 13,15,19,21	780kcal,36gE,37gF,99gK
	II	Seelachsfilet mit Spreewaldsoße, Reis ^{VK} o. Salzkart. u. Wlßkr.-Möhrens. 13,16,18,19,21,22	612kcal,20gE,19gF,69gK
Do	I	Bulette ^S mit Leipziger Allerlei, Salzkartoffeln und Mandarinenkompott 13,18,19,21	650kcal,29gE,42gF,79gK
	II	Veg. Kohlrabi-Möhreneintopf, Brot ^{VK} und Mandarinenkompott 13,19,20,21	516kcal,15gE,18gF,76gK
Fr	I	Schmorkohl mit Hackfleisch ^S , Salzkartoffeln und Gurkensalat 13,18,19	762kcal,26gE,20gF,98gK
	II	Kräuterquark ^V mit Salzkartoffeln und Gurkensalat 19	490kcal,28gE,17gF,71gK

3. Woche vom 17. - 21.01.2011

Mo	I	Hefeklöße mit Waldfrüchten ^V 13,15,19	555kcal,11gE,6gF,113gK
	II	Erbseintopf mit eingeschn. Wiener ^{S,2} , Brot ^{VK} und Quark mit Waldfrüchten 19,20,21	775kcal,30gE,32gF,103gK
Di	I	Fischfrikadelle mit Dillsöße, Reis ^{VK} o. Salzkartoffeln u. Möhrenrohkost 13,16,18,19,21,22	690kcal,25gE,23gF,75gK
	II	Pastateller ^{VK} mit Käse-Spinatsoße ^V und Möhrenrohkost 13,18,19,21	712kcal,27gE,30gF,109gK

Oberschule "Ludwig Witthöft" Wildau

Mi	I	Gekochte Eier in Senfsoße mit Salzkartoffeln u. Weißkr.-Früchtes. 13,15,18,19,21,22	512kcal,21gE,20gF,68gK
	II	Kesselgulasch ^S mit Brötchen 13,18,19,21	529kcal,18gE,17gF,56gK
Do	I	Makkaroni mit Tomaten-Basilikumsoße ^V , Reibekäse u. Bio*-Obst 13,18,19,21	721kcal,26gE,29gF,107gK
	II	Schweineschmorbraten mit Mischgemüse, Salzkartoffeln und Bio*-Obst 13,15,19	490kcal,28gE,15gF,59gK
Fr	I	Königsberger Klopse ^{S,R} in pikanter Soße mit Salzkartoffeln u. Bohnens. 13,15,18,19,21	525kcal,18gE,23gF,69gK
	II	Gemüsepfanne ^V mit Reis ^{VK} o. Salzkartoffeln u. Pfirsichkompott 13,18,21	753kcal,24gE,21gF,112gK

4. Woche vom 24. - 28.01.2011

Mo	I	Dt. Rindergulasch mit Rotkohl, Salzkartoffeln und Fruchtojoghurt 13,15,19	626kcal,35gE,22gF,73gK
	II	Kaisergemüse mit Sahnecremesoße ^V , Salzkartoffeln o. Püree u. Fruchtojoghurt 13,19,21	753kcal,24gE,21gF,112gK
Di	I	Spaghetti "Bolognese" ^{S,R} und gemischter Salat 13,18,19,21	765kcal,19gE,18gF,111gK
	II	Backfischfilet mit Kräutersoße, Reis ^{VK} o Salzkartoffeln u. gem. Salat 13,16,18,19,21,22	612kcal,20gE,19gF,69gK
Mi	I	Hausgemachte Eierkuchen ^V mit Apfelmus ³ 15,19	682kcal,16gE,20gF,110gK
	II	Bunte Nudelsuppe mit Hühnerfleisch und Götterspeise mit Vanillesoße 13,18,19,21	419kcal,21gE,8gF,65gK
Do	I	Schmetterlingsnudeln mit Broccoli-Käsesoße ^V und Fruchtcocktail 13,18,19,21	582kcal,20gE,21gF,86gK
	II	Th. Rostbratwurst ^S mit Bayrisch Kraut, Salzkartoffeln o. Püree u. Fruchtcocktail 13,19	611kcal,17gE,34gF,61gK
Fr	I	Kartoffelsuppe mit eingeschn. Wiener ² , Brot ^{VK} und Obst 13,19,21	650kcal,16gE,29gF,82gK
	II	Möhrenragout ^V mit Püree und Obst 13,15,18,19	740kcal,24gE,20gF,101gK

Änderungen vorbehalten

Ein gesundes neues Jahr wünschen die Mitarbeiter vom Menü-Service Wildau

Speisen- und Partyservice	Bürozeiten:	Bankverbindung: Mittelbr. SPK
Bahnhofstraße 1 / Industriegelände	Mo - Fr : 6.30 - 14.00 Uhr	BLZ: 160 50 000
15745 Wildau Tel: 03375 - 55 10 01	Fax : 03375 - 55 07 59	Konto-Nr: 366 2020 318

Termin der Abgabe: 03.12.2010

Termin der Kassierung: ab 13.12.2010

Bitte ankreuzen !

Bankeinzug

Überweisung

Name, Vorname: KI:

Anzahl der Essen: x 1,90 € Kl. 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