

Speisenplan Februar 2012



*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 01. - 03.02.2012 - Schulferien -

2. Woche vom 06. - 10.02.2012



| | | | | |
|----|----|--|----------------|-------------------------|
| Mo | I | Spirelli mit Tomaten-Basilikumsoße ^V und Fruchtojoghurt | 13,18,19,21 | 721kcal,26gE,29gF,107gK |
| | II | Putengeschnitzeltes mit Erbsen, Salzkartoffeln oder Püree | 13,18,21 | 683kcal,35gE,20gF,91gK |
| Di | I | Rühreier mit Spinat, Salzkartoffeln und Obst | 13,15,18,19 | 526kcal,24gE,22gF,59gK |
| | II | Linseneintopf mit Kasslerfleisch ^S , Brot ^{VK} und Obst | 13,20,21 | 395kcal,25gE,9gF,75gK |
| Mi | I | Vanillemilchnudeln mit Erdbeeren | 13,19 | 580kcal,19gE,18gF,98gK |
| | II | Schweinegulasch mit Rotkohl und Salzkartoffeln | 13,18,21 | 560kcal,30gE,16gF,82gK |
| Do | I | Schichtkohl mit Hackfleisch ^S , Salzkartoffeln und bunter Mais-Salat | 13,18 | 762kcal,26gE,20gF,98gK |
| | II | Fischpfanne "Helgoland" mit Reis ^{VK} oder Salzkartoffeln und Maissalat | 13,16,18,21,22 | 705kcal,28gE,21gF,102gK |
| Fr | I | Veg. Möhreintopf und Grießpudding mit Fruchtsoße | 13,19,21 | 520kcal,16gE,19gF,78gK |
| | II | Frische Blutwurst ^{S,R} mit Sauerkraut und Salzkartoffeln | 13 | 562kcal,28gE,20gF,56gK |

3. Woche vom 13. - 17.02.2012

| | | | | |
|----|----|---|-------------|-------------------------|
| Mo | I | Brühnudeln mit Hühnerfleisch, Brötchen und Quarkspeise | 13,15,19 | 419kcal,21gE,8gF,65gK |
| | II | Fischfrikadelle m. Meerrettichsß., Reis ^{VK} o. Salzkartoffeln u. Rote Bete-Salat | 13,16,18,21 | 451kcal,16gE,15gF,63gK |
| Di | I | Geflügelfrikassee mit Reis ^{VK} o. Salzkartoffeln u. Möhrenrohkost | 13,18,21 | 709kcal,35gE,24gF,101gK |
| | II | Gemüsereis mit Kräutersoße ^V und Möhrenrohkost | 13,18,21 | 720kcal,25gE,18gF,95gK |
| Mi | I | Kartoffelpuffer mit Apfelsmus ^{3V} | 13,15 | 750kcal,10gE,38gF,103gK |
| | II | Grüne Bohneneintopf mit Rauchfleisch ^S , Brot ^{VK} und Apfelsmus ³ | 13,18,21 | 529kcal,18gE,17gF,56gK |
| Do | I | Gabelspaghetti mit Broccoli-Käsesoße ^V und Bio-Obst | 13,18,19,21 | 582kcal,20gE,21gF,86gK |
| | II | Putenschnitzel mit Kaisergemüse, Salzkartoffeln und Bio-Obst | 13,18 | 653kcal,38gE,40gF,79gK |
| Fr | I | Königsberger Klopse ^S in Kapernsoße, Salzkartoffeln u. Weißkraut- Möhrens. | 13,15,21 | 525kcal,18gE,23gF,69gK |
| | II | Quark mit frischen Kräutern, Salzkartoffeln und Weißkraut-Möhrensalat | 19,21 | 490kcal,28gE,17gF,63gK |

4. Woche vom 20. - 24.02.2012

| | | | | |
|----|----|---|----------|-------------------------|
| Mo | I | Hefeklöße ^V mit Kirschen | 13,15,19 | 555kcal,11gE,6gF,113gK |
| | II | Erbseneintopf mit eingeschn. Wiener ^{2S} und Pfirsichkompott | 20,21 | 775kcal,30gE,32gF,103gK |

Friedrich-Wilhelm-Gymnasium

| | | | | |
|----|----|---|----------------|-------------------------|
| Di | I | Bunte Nudeln mit Tomatensoße ^V und Weißkraut-Früchte-Salat | 13,18,19,21 | 710kcal,24gE,27gF,95gK |
| | II | Ged. Hähnchenbrustfilet mit Buttermöhren, Salzkartoffeln u. Weißkraut-Früchte-S. | 13,18,20 | 591kcal,38gE,20gF,71gK |
| Mi | I | Buntes Gemüse mit Holl. Soße ^V , Salzkartoffeln und Götterspeise mit Vanillesoße | 13,18,19 | 524kcal,22gE,20gF,55gK |
| | II | Bulette ^S mit grünen Bohnen und Salzkartoffeln oder Püree | 13,18,19,21 | 650kcal,29gE,42gF,79gK |
| Do | I | Spaghetti "Bolognese" ^{S,R} und Obst | 13,18,21 | 765kcal,19gE,18gF,111gK |
| | II | Seelachsfilet mit Dillssoße, Reis ^{VK} oder Salzkartoffeln und Obst | 13,16,18,21,22 | 612kcal,20gE,19gF,69gK |
| Fr | I | Gek. Eier in süß-saurer Soße mit Salzkartoffeln und Gurkensalat | 13,15,18,21,22 | 416kcal,18gE,17gF,49gK |
| | II | Kesselgulasch ^S , Brot ^{VK} und Gurkensalat | 13,18,21 | 529kcal,18gE,17gF,56gK |

5. Woche vom 27. - 29.02.2012

| | | | | |
|----|----|--|----------|------------------------|
| Mo | I | Kartoffelsuppe mit eingeschn. Wiener ^{2S} , Brot ^{VK} und Vanillejoghurt | 13,19,21 | 710kcal,24gE,27gF,95gK |
| | II | Matjesfilet "Hausfrauen Art" mit Salzkartoffeln und Gewürzgerurken | 15,19 | 591kcal,38gE,20gF,71gK |
| Di | I | Milchreis mit Apfelsmus ³ , Zucker und Zimt | 13,19 | 524kcal,22gE,20gF,55gK |
| | II | Kasslerbraten ^S mit Sauerkraut, Salzkartoffeln und Apfelsmus ³ | 13 | 650kcal,29gE,42gF,79gK |
| Mi | I | Gemüse-Rösti ^V mit Petersiliensoße und Rohkostsalat | 13,20,21 | 524kcal,22gE,20gF,55gK |
| | II | Jagdwurstwürfel ^{S,2} in Tomatensoße, Spirelli und Rohkostsalat | 13,22 | 650kcal,29gE,42gF,79gK |

Änderungen vorbehalten

Erholung Winterferien 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: bis 09.01.2012 **Termin der Kassierung: ab 13.01.2012**

Bitte ankreuzen !

 Bankeinzug

 Überweisung

Name, Vorname: KI:
 Anzahl der Essen: x 1,80 € Kl. 7 - 13
 Anzahl der Essen: x 2,90 € Lehrer
 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 |

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