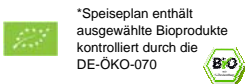


Speisenplan Januar 2012



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.

- Ferien vom 02.01.- 03.01.2012 -

1. Woche vom 02. - 06.01.2012

Mi	I	Grießbrei mit Kirschen ^V 13,19	580kcal,19gE,18gF,98gK
	II	Schweinegeschnetzeltes mit bt. Gemüse, Salzkartoffeln o. Nudeln 13,18,19,21	680kcal,33gE,19gF,89gK
Do	I	Grüne Bohneneintopf mit Kasslerfleisch, Brot ^{VK} u. Götterspeise mit Vanillesoße 13,18,19,21	475kcal,22gE,10gF,74gK
	II	Fischragout v. Seelachs mit Reis ^{VK} o. Salzkartoffeln u. Möhren-Weißkr.-Salat 13,16,18,21,22	710kcal,30gE,22gF,105gK
Fr	I	Schmetterlingsnudeln mit Broccoli-Käsesoße ^V und Obst 13,18,19,21	782kcal,20gE,21gF,86gK
	II	Szegediner Gulasch ^S mit Salzkartoffeln und Obst 13,18,21	709kcal,35gE,24gF,105gK

2. Woche vom 09. - 13.01.2012

Mo	I	Frische Blutwurst ^{S,R} mit Sauerkraut, Salzkartoffeln und Erdbeerjoghurt 13,19	620kcal,24gE,34gF,69gK
	II	Veg. Brühreis ^{VK} mit Suppengemüse, Brot und Erdbeerjoghurt 13,19,20	669kcal,22gE,25gF,62gK
Di	I	Wurstgulasch ^{S,2,3} mit Spirelli ^{VK} und Möhrensalat 13,21	780kcal,36gE,37gF,99gK
	II	Seelachsfilet mit Spreewaldsoße, Reis ^{VK} o. Salzkartoffeln u. Möhrensalat 13,16,18,21,22	612kcal,20gE,19gF,69gK
Mi	I	Bulette ^S mit Leipziger Allerlei, Salzkartoffeln und Pfirsichkompott 13,15,18,21	650kcal,29gE,42gF,79gK
	II	Kaisergemüse mit Sahnesoße ^V u. Salzkartoffeln o. Püree u. Pfirsichkompott 13,19,21	625kcal,29gE,27gF,75gK
Do	I	Gemüsebolognese ^V mit Gabelspaghetti ^{VK} , Reibekäse u. Bio*-Obst 13,18,20,21	755kcal,26gE,23gF,119gK
	II	Schweineschnitzel mit Karotten, Salzkartoffeln und Bio*-Obst 13,18,21	753kcal,38gE,40gF,79gK
Fr	I	Kräuterquark mit Salzkartoffeln und Gurkensalat 19	490kcal,28gE,17gF,71gK
	II	Schmorkohl mit Hackfleisch ^S und Kartoffelpüree oder Salzkartoffeln 13,18,19	762kcal,26gE,20gF,98gK

3. Woche vom 16. - 20.01.2012

Mo	I	Hefeklöße mit Waldfrüchten ^V 13,15,19	555kcal,11gE,6gF,113gK
	II	Erbseintopf mit eingeschn. Wiener ^{S,2} , Brot ^{VK} und Waldfruchtquark 19,20,21	775kcal,30gE,32gF,103gK
Di	I	Fischfrikadelle v. Seelachs mit Dillsoße, Reis ^{VK} o. Salzkartoffeln u. Rohkost 13,16,18,21,22	690kcal,25gE,23gF,75gK
	II	Pastateller ^{VK} mit Käse-Spinatsoße ^V und Apfelmus ³ 13,18,21	712kcal,27gE,30gF,109gK
Mi	I	Gekochte Eier in Senfsoße mit Salzkartoffeln u. Weißkr.-Früchtesalat 13,15,18,21,22	512kcal,21gE,20gF,68gK
	II	Kesselgulasch ^S mit Brötchen und Weißkraut-Früchtesalat 13,18,21	529kcal,18gE,17gF,56gK

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

Friedrich-Wilhelm-Gymnasium

Do	I	Makkaroni mit Tomaten-Basilikumsoße ^V , Reibekäse und Obst 13,18,19,21	721kcal,26gE,29gF,107gK
	II	Schweineschmorbraten mit Mischgemüse, Salzkartoffeln und Obst 13,20	490kcal,28gE,15gF,59gK
Fr	I	Königsberger Klopse ^{S,R} in pikanter Soße mit Salzkartoffeln u. Bohnensalat 13,15,18,21	525kcal,18gE,23gF,69gK
	II	Buntes Gemüserisotto ^V mit Rahmsauce und Mandarinenkompott 13,18,21	753kcal,24gE,21gF,112gK

4. Woche vom 23. - 27.01.2012

Mo	I	Bunte Nudeln mit Tomaten-Käsesoße ^V und Fruchtcocktail 13,18,19,21	529kcal,19gE,17gF,56gK
	II	Th. Rostbratwurst ^S mit Bayrisch Kraut, Salzkartoffeln o. Püree u. Fruchtcocktail 13,19	611kcal,17gE,34gF,61gK
Di	I	Eierfrikasee mit bt. Gemüse, Salzkartoffeln o. Püree und Bio*-Obst 13,15,18,19,21	465kcal,15gE,12gF,39gK
	II	Dt. Rindergulasch mit Rotkohl, Salzkartoffeln und Bio*-Obst 13,18,21	626kcal,35gE,22gF,73gK
Mi	I	Hausgemachte Eierkuchen ^V mit Apfelmus ³ 15,19	582kcal,16gE,20gF,110gK
	II	Möhreneintopf mit Schweinefleisch und Vanillepudding mit Fruchtsoße 13,18,19,21	516kcal,15gE,18gF,76gK
Do	I	Spaghetti "Bolognese" ^{S,R} und gemischter Salat 13,18,21	765kcal,19gE,18gF,111gK
	II	Backfischfilet mit Kräutersoße, Reis ^{VK} o. Salzkartoffeln u. gem. Salat 13,16,18,21,22	612kcal,20gE,19gF,69gK
Fr	I	Kartoffelsuppe mit eingeschn. Wiener ² , Brot ^{VK} und Quarkdessert 13,19,21	650kcal,16gE,29gF,82gK

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: bis 05.12.2011 **Termin der Kassierung: ab 12.12.2011**

Bitte ankreuzen !

 Bankeinzug

 Überweisung

Name, Vorname: KI:

Anzahl der Essen: x 1,80 € KI. 7 - 13

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