

Januar 2019 - wir wünschen Guten Appetit!

Schülerspeisung in der Friedenauer Gemeinschaftsschule

Wo	Menü	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
01.01.2019 bis 04.01.2019	A			Kartoffeltasche mit Kräuterfrischkäse (am) gefüllt auf Möhren-Kohlrabi-Gemüse in Petersiliensoße (aw, uw, am) und hausgemachtem Kartoffelbrei (am), dazu Schokopudding (ay, am) <small>Energie pro Portion: 2003 kJ, 478 kcal</small>		
	B	Silvester	Gesundes 2019	Bio-Grießbrei (aw, uw, am) mit Kirschoße, dazu Gemüsecremesuppe (aw, uw, am) (Vorsuppe) und Paprikasticks <small>Energie pro Portion: 2123 kJ, 508 kcal</small>	Hühnerfrikassee mit Erbsen/Möhren (aw, uw, am, G) mit Vollkornreis, dazu Karottensalat (aw, uw, am, G) <small>Energie pro Portion: 1603 kJ, 403 kcal</small>	Thunfisch in Käsesoße (aw, uw, am, af, F) mit Brokkoligemüse und Spaghetti (aw, uw), dazu Clementine (8) <small>Energie pro Portion: 2190 kJ, 522 kcal</small>
	C					
vom 07.01.2019 bis 11.01.2019	A	Gebackene Rote Beete-Puffer (aw, uw) mit Schnittlauchsoße (aw, uw, am) und Gemüse-Couscous (Erbsen, Mais und Paprika) (aw, uw), dazu Puddingcreme Vanille (am) <small>Energie pro Portion: 2082 kJ, 496 kcal</small>	Gemüse-Köttbullar (am) auf Möhrengemüse (aw, uw, am) mit Bio-Bulgurweizen (aw, uw, am), dazu Banane <small>Energie pro Portion: 1668 kJ, 404 kcal</small>			
	B		Gulasch vom Lamm mit Zucchini, Zwiebeln und Tomaten (aw, uw, R), Bio-grüne Bohnengemüse und Bio-Bulgurweizen (aw, uw, am), dazu Banane <small>Energie pro Portion: 2308 kJ, 551 kcal</small>	Eieromelett (am, ae) auf Blattspinat (aw, uw) mit hausgemachtem Kartoffelbrei (am), dazu Joghurt mit Honig (am) <small>Energie pro Portion: 1801 kJ, 420 kcal</small>		Frikadelle vom MSC Alaska Seelachs (aw, uw, am, ae, af, bm, F) mit Soße "Spreewälder Art" (Porree, Sellerie, Möhren)(3, am, au, bc) und Bio-Petersilienkartoffeln, dazu Gurken-Radieschen-Salat (au) <small>Energie pro Portion: 1931 kJ, 300 kcal</small>
	C	Bio-Gemüseintopf "Mecklenburger Art" mit Sellerie, Porree, Erbsen, Möhren, Bohnen (bc), dazu Bio-Vollkornbrot (aw, nr) und Puddingcreme Vanille (am) <small>Energie pro Portion: 1807 kJ, 431 kcal</small>			Gebackene Hähnchenkeule (G) in Geflügelsoße (aw, uw, am, G) mit Erbsengemüse und Bio-Salzkartoffeln, dazu Apfel <small>Energie pro Portion: 2584 kJ, 618 kcal</small>	
vom 14.01.2019 bis 18.01.2019	A				Brüheissuppentopf mit Sellerie, Porree, Erbsen, Möhren (bc), dazu Laugenbrötchen (aw, uw, gb, am) und Kirschquarkspeise (am) <small>Energie pro Portion: 2033 kJ, 489 kcal</small>	
	B	Kräuterquark (am) mit Bio-Salzkartoffeln, dazu Rotkrautsalat (3) <small>Energie pro Portion: 1309 kJ, 314 kcal</small>		Gebackene Kartoffel-Rösti mit Apfelkompott (3) und Gurkensticks <small>Energie pro Portion: 1656 kJ, 399 kcal</small>	Frikadelle von der Pute (aw, uw, am, ae, bm, G) auf Gemüse (Paprika, Zucchini, Möhren) in Currycremesoße (aw, uw, am) und Vollkornreis, dazu Kirschquarkspeise (am) <small>Energie pro Portion: 2043 kJ, 488 kcal</small>	Bismarck Heringsfilet (3, af, bm, F) in Joghurt-Quark-Dill-Soße mit Äpfeln/Zwiebeln (3, am, ae, bm) und Bio-Salzkartoffeln, dazu Apfel und pikanter Salat mit Karotten, Bohnen, Mais <small>Energie pro Portion: 2043 kJ, 488 kcal</small>
	C	Vegetarischer weiße Bohneneintopf mit Kartoffeln und Wurzelgemüse (Sellerie, Porree, Möhren) (bc), dazu Bio-Vollkornbrot (aw, nr) und Birne <small>Energie pro Portion: 1813 kJ, 436 kcal</small>	"Bolognese" - Tomaten-Hackfleisch-Soße vom Rind (Tomate, Sellerie, Porree)(aw, uw, bc, R, Z) mit Bio-Spaghetti (aw, uw), dazu Banane <small>Energie pro Portion: 2243 kJ, 539 kcal</small>			Gebratenes Möhrenschnitzel (aw, uw, as, ae, bc) auf Bio-Mais-Erbsen-Gemüse mit Petersiliencremesoße (aw, uw, am) und hausgemachtem Kartoffelbrei (am), dazu Apfel <small>Energie pro Portion: 2479 kJ, 592 kcal</small>
vom 21.01.2019 bis 25.01.2019	A	Buntes Pfannengemüse mit Couscous (Möhren, Erbsen, Mais)(aw, uw) mit Petersiliensoße (aw, uw, am), dazu Birne <small>Energie pro Portion: 1884 kJ, 449 kcal</small>		Asia-Gemüse-Teller (Möhre, Bohnen, Sprossen) (aw, uw, am) mit Basmati-Reis, dazu Banane <small>Energie pro Portion: 1797 kJ, 422 kcal</small>	Kartoffelkesselgulasch (Kartoffeln, Paprika, Tomate), dazu Malzkornbrötchen (aw, uw, nr, gb, ay) und Apfel <small>Energie pro Portion: 1819 kJ, 384 kcal</small>	Bunte Nudeln (Röhrennudeln Tricolore) (aw, uw) mit Tomaten-Basilikum-Soße (aw, uw) und Goudakäse (am) gerieben, dazu Schokoladenpudding (ay, am) <small>Energie pro Portion: 2938 kJ, 630 kcal</small>
	B	Rindergeschnetzeltes (aw, uw, am, R) mit Paprika, Apfelrotkohl (3) und Spätzle (aw, uw, ae), dazu Birne <small>Energie pro Portion: 1977 kJ, 472 kcal</small>	Gemüsebolognese (Tomate, Sellerie, Möhren) (aw, uw, bc) mit Bio-Vollkornnudeln (aw) und Reibekäse (am), dazu Weißkrautsalat <small>Energie pro Portion: 2148 kJ, 513 kcal</small>	Gekochte Eier (ae) in Senfsoße (aw, uw, am, bm) und Bio-Petersilienkartoffeln, dazu Karottensalat und Banane <small>Energie pro Portion: 2043 kJ, 489 kcal</small>		
	C				Geschmortes Putenfleisch-Gyros mit Zwiebeln, Paprika (aw, uw, G) und Bio-Parboiled Reis, dazu Apfel (aw, uw, G) <small>Energie pro Portion: 2178 kJ, 520 kcal</small>	
vom 28.01.2019 bis 31.01.2019	A	Bio-Sojageschnetzeltes mit Porree-, Sellerie- und Möhrenstreifen (aw, uw, am, ay, bc) in Schnittlauchcremesoße (aw, uw, am) mit Kräuterspätzle (aw, uw, ae), dazu Kiwi <small>Energie pro Portion: 2330 kJ, 559 kcal</small>	Schupfnudelpfanne (Kartoffelnudeln, Wirsingkohl, Möhren, Champignons) (aw, uw, ae) mit Schnittlauchsoße (aw, uw, am), dazu Karotten-Apfel-Salat (3) <small>Energie pro Portion: 1821 kJ, 435 kcal</small>	Vegetarisches Moussaka (Kartoffelaufbau mit Aubergine, Zwiebeln, Paprika) mit Goudakäse überbacken (aw, uw, am) und Tomaten-Basilikum-Soße (aw, uw), dazu Naturjoghurt mit Honig (am) <small>Energie pro Portion: 1905 kJ, 454 kcal</small>		
	B		Gedünstete Hähnchenbrust (G) in Geflügelsoße (aw, uw, am, G) mit Erbsengemüse und Bio-Parboiled Reis, dazu Apfel <small>Energie pro Portion: 2238 kJ, 534 kcal</small>	Milchreis (am) mit Beerenfruchtsoße (Brombeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren), dazu Brokkolicesuppe (aw, uw, am)(Vorsuppe) und Karottensticks <small>Energie pro Portion: 2157 kJ, 515 kcal</small>	Gebratenes MSC Alaska Seehechtfilet (af, F) in Petersiliencremesoße (aw, uw, am) mit Balkangemüse (Erbsen, Bohnen, Mais) und Bio-Salzkartoffeln, dazu Kirschgoghurt (am) <small>Energie pro Portion: 1831 kJ, 438 kcal</small>	
	C					

Wir kochen mit jodiertem Speisesalz. *Kursiv* = vegetarisch / ovo-lacto-vegetabil

Sodexo SCS GmbH
Produktionsküche Sewanstraße
Santocenter
Meeraner Str. 21, 12681 Berlin
Tel.: (030) 54 97 72 80 - Fax: (030) 54 97 73 71
Internet: www.sodexo.de

Unser Speiseplan enthält ausgewählte **BIO-Produkte** aus kontrolliert ökologischem Landbau. DE-ÖKO-070



Legende: Zusatzstoffe: 1 - mit Farbstoff, 2 - mit Konservierungsstoff, 3 - mit Antioxidationsmittel, 4 - mit Geschmacksverstärker, 5 - mit einer Zuckerart und Süßungsmittel(n), 7 - mit Phosphat, 8 - gewachst, 15 - mit Natriumpökelsalz; Allergene: aw - enthält glutenhaltiges Getreide* (Überlegriff), uw - enthält Weizen*, nr - enthält Roggen*, gb - enthält Gerste*, go - enthält Hafer*, gs - enthält Dinkel*, gk - enthält Kamut*, ax - enthält Hybridstämme*, ac - enthält Krebstiere*, ae - enthält Eier*, af - enthält Fische*, ap - enthält Erdnüsse*, ay - enthält Sojabohnen*, am - enthält Milch*, an - enthält Schalenfrüchte* (Überlegriff), sa - enthält Mandeln*, sh - enthält Haselnüsse*, sw - enthält Walnüsse, sc - enthält Kaschunisse*, sp - enthält Pacanüsse*, sr - enthält Paranüsse*, st - enthält Pistazien*, sm - enthält Macadamianüsse*, sq - enthält Queenslandnüsse*, bc - enthält Sellerie*, bm - enthält Senf*, as - enthält Sesam*, au - enthält Schwefeldioxid und Sulfit, nl - enthält Lupinon*, um - enthält Weichbrot*, Sonstiges: S - Schweinefleisch, R - Rindfleisch, F - Fisch, G - Geflügel, *Kursiv* = vegetarisch / ovo lacto-vegetabil
*und daraus gewonnene Erzeugnisse