












### Speiseplan für die Schule Zell u. A. von 28.11. bis 01.12.2022







Wochentag	Menue 1	Menue 2
<b>Montag</b>	Fischstäbchen*2/4/a1 mit Salzkartoffeln*2 und Spinat*2/4/g Mandarinenquark*2/g 	Kürbis-Schwarzwurzel Auflauf mit Haselnüssen*2/4/h2/g/c dazu Kartoffeln Gurkensalat Mandarinenquark*2/g
<b>Dienstag</b>	Canelloni mit Rindfleischfüllung*2/4/i/a1 dazu Tomatensoße*2/4/i Bunte Rohkost Vanillepudding*g 	Polenta mit Grillgemüse*2/4/i Dazu einen Paprikadip*g Bunte Rohkost Vanillepudding*g 
<b>Mittwoch</b>	<b>Kürbissuppe*2/4/i/g</b> Milchreis*g mit Zimt-Zucker und Kirschkompott*2	<b>Kürbissuppe*2/4/i/g</b> Sojabolognaise*2/4/i dazu Nudeln*a1/c Blattsalat 
<b>Donnerstag</b>	<b>Mensa geschlossen</b>	

### Speiseplan für die Schule Zell u. A. von 05.12. bis 08.12.2022

Wochentag	Menue 1	Menue 2
<b>Montag</b>	Cordon Bleu*a1/c/2/4 mit Kartoffelsalat*2/j Karottensalat Birnenquark 	Kartoffelfrischkäsetaschen*2/4/g an Bad Boller Ratatouille*i (mit Roter Bete) Karottensalat Birnenquark 
<b>Dienstag</b>	Bratwurst*2/3 mit Kartoffelbrei*g und Erbsengemüse 1 Apfel 	Möhrenpuffer*c mit Kartoffeln*2 dazu einen Dip*g Bunte Rohkost 1 Apfel 
<b>Mittwoch</b>	Maultaschen geröstet*a1/c/g/ mit Ei und Kräuter dazu eine Tomatensoße*2/4/i Bunter Blattsalat 1 Muffin* a1/2/4/c/g 	Linsenbällchen in Tomatensoße*2/4/i/c dazu Vollkornspaghetti*a1/c Bunter Blattsalat 1 Muffin*a1/2/4/c/g 
<b>Donnerstag</b>	<b>Nudelsuppe*a1/c/i/2/4</b> Hähnchenbrustfilet*a1 an Rahmsoße*2/4/i/g mit Spiralnudeln*a1/c Gurkensalat 	<b>Nudelsuppe*a1/c/i/2/4</b> Apfelstrudel*a1/c/g mit Vanillesoße*2/4/g

Alle Speisen werden mit jodiertem Speisesalz hergestellt  
Zusatzstoffe und Allergene entnehmen sie der beigefügten Legende

**Speiseplan für die Schule Zell u. A. von 12.12 bis 15.12.2022**

<b>Wochentag</b>	<b>Menue 1</b>	<b>Menue 2</b>
<b>Montag</b>	Hackbraten *a1/c/i mit Kartoffelpüree*g und Erbsengemüse   1 Banane	Feta mit einer Haube aus Semmelbrösel und Kräuter*2/4/i/g/a1 dazu Kartoffeln*2 und Kürbis-Chutney*2/4/i Bunter Blattsalat 1 Banane 
<b>Dienstag</b>	Rotbarschfilet*a1 mit Fruchtiger Currysoße*2/4/g/i/j dazu Naturreis Karottensalat Pfirsichquarkspeise*2/g 	Nudel-Gemüseauflauf*2/4/i/a1/c mit Tomatensoße*2/4/i/9 Karottensalat Pfirsichquarkspeise*2/g
<b>Mittwoch</b>	<b>Kürbiscremesuppe*2/4/g/i</b> Linsengemüse*2/4/i mit 1 Paar Saiten*2/3/4 dazu Spätzle*a1/c  	<b>Kürbiscremesuppe*2/4/g/i</b> Kaiserschmarrn*a1/c/g/2/4 mit Apfelmus*2 und Vanillesoße*9/g
<b>Donnerstag</b>	Putengyros*2/4/i mit Reis und Tzatziki*g Gurkensalat Schokoladenpudding*g 	Ravioli mit Käsefüllung*a1/c/g/2/4 dazu Tomatensoße*2/4/i Gurkensalat Schokoladenpudding*g



Diese Speise empfehlen wir,  
wenn sie sich nach den 10 Regeln der DGE ernähren möchten