













**Speiseplan für die Schule Zell u. A. von 09.01 bis 12.01.2023**

Wochentag	Menue 1	Menue 2
<b>Montag</b>	Fleischkäse *2/4/i/ mit Kartoffelpüree *g und Erbsengemüse 1 Apfel 	Vegetarisches Chili mit Kidneybohnen, Buchweizen*2/4/i/j und Vollkornbrötchen* a1/a2/a3 Gurkensalat mit Rahm 1 Apfel 
<b>Dienstag</b>	<b>Kürbiscremesuppe*2/4/g/i</b> Dampfnudel*a1/c/g mit Vanillesoße*2/4/g und Apfelmus*2	<b>Kürbiscremesuppe*2/4/g</b> Polentaschnitte*2/4 mit einer Haube aus Saurer Sahne und Gemüse*g Tomatensalat 
<b>Mittwoch</b>	Vollkornspaghetti*a1 an einer Schinken-Sahne Soße *2/4/i/g Eisbergsalat Schokoladenpudding *g 	Vegetarische Maultaschen*a1/c/i mit Karottenrahmgemüse*g Eisbergsalat Schokoladenpudding*g
<b>Donnerstag</b>	Putenschnitzel *a1 dazu Ofenkartoffeln*2 und Tomatensoße*2/4/i Karottensalat 1 Banane	Reis-Gemüseplätzchen*2/4/i/g auf Rahmgemüse*g Karottensalat 1 Banane 

**Speiseplan für die Schule Zell u. A. von 16.01 bis 19.01.2023**

Wochentag	Menue 1	Menue 2
<b>Montag</b>	Hähnchenspieß*4 mit Naturreis*4/i/j Blattsalat Aprikosenquark*2/g	Frühlingsrolle mit Gemüsefüllung*a1/c/g/i/j dazu eine fruchtige Currysoße*2/4/i/j und Wokgemüse Aprikosenquark*2/g 
<b>Dienstag</b>	Rindergulasch*2/4/i mit Vollkornnudeln*a1/c Gurkensalat 1 Birne 	Schupfnudeln *a1/c/2 mit Sauerkraut*2 Gurkensalat 1 Birne 
<b>Mittwoch</b>	<b>Kartoffelsuppe *2/4/g/i</b> Fleischküchle*2/4/i/j/a1/c mit Kartoffelpüree*g und Erbsengemüse   	<b>Kartoffelsuppe *2/4/g/i</b> Apfelküchle*a1/2/4 und Vanillesoße*g/2
<b>Donnerstag</b>	Hähnchenbrust im Parmesanmantel*a1/g/c dazu Spaghetti*a1/c und Tomatensauce*2/4/i/9 Karottenrohkost 1 Mandarine	Fischfilet mit Brokkolihaube*2/4/i/g/a1/c dazu Kartoffeln*2  Karottenrohkost 1 Mandarine 

**Speiseplan für die Schule Zell u. A. von 23.01. bis 26.01.2023**

<b>Wochentag</b>	<b>Menue 1</b>	<b>Menue 2</b>
<b>Montag</b>	Spaghetti *a1/c mit Sauce Bolognese* 2/4/i  und geriebener Käse*g Rohkoststicks  1 Apfel	Getreidebratlinge*a1/a2/a3/c/g/i auf winterlichem Rahmgemüse*g Rohkoststicks 1 Apfel 
<b>Dienstag</b>	<b>Grießklöschensuppe</b> *2/4/i/a1/c Hähnchenkeule*2/4/i  mit Vollkornreis und Maisgemüse	<b>Grießklöschensuppe</b> *2/4/i/a1/c 3 Pfannkuchen*2/4/g/c/a1 mit Kirschkompott *2/g und Vanillesoße *g
<b>Mittwoch</b>	Putenschnitzel *a1 mit Rahmsoße*2/4/i/g dazu Spätzle*a1/c Bunter Blattsalat 1 Mandarine	Panierter Fisch *a1/c mit Kartoffelsalat*2/4/i/j und Schnittlauch-Dip*g  Bunter Blattsalat 1 Mandarine
<b>Donnerstag</b>	Gefüllte Paprika*a1/c/g/i mit Reis  und Tomatensoße*2/4/i Bunte Rohkost  Schokoladenpudding*g	Hirseküchlein*2/4/i an Karottenrahmgemüse*2/4/g  Bunte Rohkost Schokoladenpudding*g

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



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