












### Speiseplan für die Schule Zell u. A. von 27.02 bis 02.03.2023

Wochentag	Menue 1	Menue 2
<b>Montag</b>	Ravioli mit Rindfleischfüllung*4/a1/c/i/j an Tomatensoße*4/9/i/j Möhrenrohkost 1 Mandarine 	Panierte Selleriescheiben*a1/c dazu Kartoffeln*2 und Schnittlauchdip*g Möhrenrohkost 1 Mandarine 
<b>Dienstag</b>	Fischstäbchen *2/4/a1 mit Kartoffelpüree*g und Rahmspinat*4/g Aprikosen-Quarkspeise *2/g 	Rahmspinat *4/g mit Butterkartoffeln *2/g und Rührei *c/g Aprikosen-Quarkspeise *2/g
<b>Mittwoch</b>	Paniertes Schweineschnitzel *a1 mit Kartoffelsalat*2/4/i/j Gurkensalat Vanillepudding*2/g 	Gemüselasagne*2/4/i/a1/g an Tomatensoße*2/4/i Gurkensalat Vanillepudding*2/g 
<b>Donnerstag</b>	<b>Nudelsuppe</b> *2/4/i/a1/c Falafel*2/4/i/a1/c (orientalischer Bratling aus Kichererbsen) auf asiatischem Gemüse  (Gemüsemischung aus Sojabohnenkeimlinge, Karotten, Paprika, Bambus)	<b>Nudelsuppe</b> *2/4/i/a1/c Grießschnitten *a1/c/g mit Zimt und Zucker dazu Pfirsichkompott*2

### Speiseplan für die Schule Zell u. A. von 06.03. bis 09.03.2023

Wochentag	Menue 1	Menue 2
<b>Montag</b>	Fleischkäse *2/4/i/ mit Kartoffelpüree *g und Erbsengemüse 1 Apfel 	Vegetarisches Chili mit Kidneybohnen, Dicke Bohnen *2/4/i/j und Mais  dazu ein Vollkornbrötchen* a1/a2/a3 Gurkensalat mit Rahm 1 Apfel
<b>Dienstag</b>	<b>Kürbiscremesuppe</b> *2/4/g/i Dampfnudel*a1/c/g mit Vanillesoße*2/4/g und Apfelmus*2	<b>Kürbiscremesuppe</b> *2/4/g Polentaschnitte*2/4 mit einer Haube aus Saurer Sahne und Gemüse*g (Karotte, Lauch und Sellerie)  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 Tzatziki*g Karottensalat 1 Banane	Reis-Gemüseplätzchen*2/4/i/g auf Rahmgemüse*g (Karotte, Kohlrabi und Lauch)  Karottensalat 1 Banane







**Speiseplan für die Schule Zell u. A. von 13.03. bis 16.03.2023**

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 (Gemüsemischung aus Sojabohnenkeimlinge, Karotten, Paprika, Bambus) Aprikosenquark*2/g
<b>Dienstag</b>	Rindergulasch*2/4/i mit Vollkornnudeln*a1/c Gurkensalat 1 Birne	Linsenbratlinge*2/4/i/g auf Kohlrabi-Rahmgemüse*2/4/i/g 1 Birne
<b>Mittwoch</b>	<b>Kartoffelsuppe</b> *2/4/g/i Schupfnudeln *a1/c/2 mit Sauerkraut*2	<b>Kartoffelsuppe</b> *2/4/g/i 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 20.03. bis 23.03.2023**

Wochentag	Menue 1	Menue 2
<b>Montag</b>	Spaghetti *a1/c mit Sauce Bolognese* 2/4/i und geriebener Käse*g Rohkoststicks (Gurke, Paprika, Karotte) 1 Apfel	Erbsenbratlinge*a1/a2/a3/c/g/i auf winterlichem Rahmgemüse*g (Karotte, Kohlrabi, Lauch) Rohkoststicks (Gurke, Paprika, Karotte) 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 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 Ofenkartoffeln*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

## Speiseplan für die Schule Zell u. A. von 27.03. bis 30.03.2023

Wochentag	Menue 1	Menue 2
<b>Montag</b>	Fischstäbchen*2/4/a1 mit Kartoffelsalat*2/4/i/j und Gurkensalat Mandarinenquark*2/g 	Kürbis-Schwarzwurzel Auflauf mit Haselnüssen*2/4/h2/g/c dazu Kartoffeln Gurkensalat Mandarinenquark*2/g
<b>Dienstag</b>	Königsberger Klopse*2/4/i/a1/c (Hackfleischbällchen aus gemischtem Hackfleisch in heller Soße) mit Kartoffeln Bunte Rohkost (Zucchini und Karotte) Vanillepudding*g	Polenta mit Grillgemüse*2/4/i  (Zucchini, Karotte, Paprika) dazu einen Paprikadip*g Bunte Rohkost (Zucchini und Karotte) 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 Vollkornnudeln*a1/c Blattsalat
<b>Donnerstag</b>	Cevapcic*a1/c aus gemischtem Hackfleisch  mit Tzatziki*g,  Brosgemüse  und Reis  Karottensalat 1 Birne	Gemüsedinos*a1/2/4 mit Kartoffelecken*2 und Schnittlauch-Dip*g Karottensalat 1 Birne

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