




















Speiseplan für die Schule Zell u. A. von 30.01. bis 02.02.2023

Wochentag	Menue 1	Menue 2
Montag	Fischstäbchen*2/4/a1 mit Kartoffelsalat*2/4/i/j Mandarinenquark*2/g 	Kürbis-Schwarzwurzel Auflauf mit Haselnüssen*2/4/h2/g/c dazu Kartoffeln Gurkensalat Mandarinenquark*2/g
Dienstag	Königsberger Klopse*2/4/i/a1/c (Hackfleischbällchen in heller Soße) mit Kartoffeln Bunte Rohkost Vanillepudding*g	Polenta mit Grillgemüse*2/4/i Dazu einen Paprikadip*g Bunte Rohkost Vanillepudding*g 
Mittwoch	Kürbissuppe*2/4/i/g Milchreis*g mit Zimt-Zucker und Kirschkompott*2	Kürbissuppe*2/4/i/g Sojabolognaise*2/4/i dazu Vollkornnudeln*a1/c Blattsalat 
Donnerstag	Cevapcic*a1/c mit Tzatziki*g, Erbsengemüse und Reis Karottensalat 1 Birne   	Gemüsedinos*a1/2/4 mit Kartoffelecken*2 und Schnittlauch-Dip*g Karottensalat 1 Birne

Speiseplan für die Schule Zell u. A. von 06.02. bis 09.02.2023

Wochentag	Menue 1	Menue 2
Montag	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 
Dienstag	Bratwurst*2/3 mit Kartoffelbrei*g und Erbsengemüse 1 Apfel 	Möhrenpuffer*c mit Kartoffeln*2 dazu einen Dip*g Bunte Rohkost 1 Apfel 
Mittwoch	Maultaschen geröstet*a1/c/g/ mit Ei und Kräuter 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 
Donnerstag	Nudelsuppe*a1/c/i/2/4 Hähnchenbrustfilet*a1 an Rahmsauce*2/4/i/g mit Spiralnudeln*a1/c Gurkensalat 	Nudelsuppe*a1/c/i/2/4 Apfelstrudel*a1/c/g mit Vanillesauce*2/4/g

Speiseplan für die Schule Zell u. A. von 13.02. bis 16.02.2023

Wochentag	Menue 1	Menue 2
Montag	Hackbraten *a1/c/i mit Bratkartoffeln* _g Bunter Blattsalat 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 
Dienstag	Rotbarschfilet* _{a1} mit Fruchtiger Currysoße* _{2/4/g/i/j} dazu Kartoffeln Karottensalat Pfirsichquarkspeise* _{2/g} 	Ravioli mit Käsefüllung* _{a1/c/g/2/4} dazu Tomatensoße* _{2/4/i} Karottensalat Pfirsichquarkspeise* _{2/g}
Mittwoch	Kürbiscremesuppe*_{2/4/g/i} Linsengemüse* _{2/4/i} mit 1 Paar Saiten* _{2/3/4} dazu Spätzle* _{a1/c}  	Kürbiscremesuppe*_{2/4/g/i} Kaiserschmarrn* _{a1/c/g/2/4} mit Apfelmus* ₂ und Vanillesoße* _{9/g}
Donnerstag	Putengyros* _{2/4/i} mit Reis und Tzatziki* _g Gurkensalat Schokoladenpudding* _g	Vollkornnudel-Gemüseauflauf* _{2/4/i/a1/c} mit Tomatensoße* _{2/4/i/9} Gurkensalat 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