

# Bildungszentrum Tor zur Welt










Das Angebot / Komponenten mit dem DGE Logo entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung“ und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert

Bio & mehr

Regional

GESUNDE FRISCHE AUS DER REGION

48. Woche	 <b>Gesund und Lecker</b>	<b>Vegetarisch</b>	<b>Pasta</b>	 <b>Salat</b>
<b>Montag</b> 23.11.2020	Fischstäbchen <sup>Aa, C, D</sup> dazu Remouladensauce <sup>G</sup> Erbsengemüse und Kartoffeln  Obst	Paprikaschote <sup>Aa, C</sup> dazu Tomatensauce und Reis	Spirelli <sup>Aa</sup> mit Bolognese Sauce <sup>Aa, Ac, I, F</sup> oder Schnittlauchsauce <sup>G</sup>	Frischer Marktsalat mit Dressing
<b>Nährwerte</b>	Kcal 564, 7. F 21,7g. GF 5,6g. KH 77,2g. Z 18,4g. E 22,9g. S 1,9g	Kcal 586,3. F 15,7 g. GF 3,3g. KH106,7. Z 23,8 g. E 13 g. S 1,9 g	Kcal 353,1. F 11,2g. GF 2,7 g. KH 52. Z 4,9g. E 14,8 g. S 0,5g	
<b>Dienstag</b> 24.11.2020	Hähnchenbrust mit Kräutersauce <sup>G</sup> dazu Brechbohnen und Reis  Obst	Spinat <sup>G, Aa</sup> dazu Rührei und Kartoffel <sup>C, G</sup>	Makkaroni <sup>Aa</sup> mit Käsesauce <sup>1, 5, G</sup> oder Tomatensauce	Frischer Marktsalat mit Dressing
<b>Nährwerte</b>	Kcal 552, 1. F 17,3g. GF 6,6g. KH 67,7g. Z 19,7g. E 34,4g. S 2,0g	Kcal 543,8. F 20,3g. GF 5g. KH71,1 g. Z 25,7 g. E 24,2 g. S 1,8 g	Kcal 437,1. F 19,8g. GF 8,3 g. KH 51,4 g. Z 4,7 g. E 15,8 g. S 1 g	
<b>Mittwoch</b> 25.11.2020	Ofenkartoffel mit Kräuterquark <sup>G</sup> dazu Leipziger Allerlei  Obst	Mit Hirsebrei <sup>I, F</sup> und Gemüse gefüllte Zucchini, gebacken sowie Reis und Tomatensauce <sup>Aa, G</sup>	Farfalle <sup>Aa</sup> mit Tomatensauce oder Kräutersauce <sup>G</sup>	Frischer Marktsalat mit Dressing
<b>Nährwerte</b>	Kcal 447, 0. F 7,7g. GF 4,8g. KH.84,9 g. Z 18,7g. E 18,7g. S 0,8g	Kcal 616,4. F 14,8 g. GF 5,6 g. KH 99,1 g. Z 14,2 g. E 25,1 g. S 8,8 g	Kcal 330,3. F 10,4 g. GF 2,7 g. KH 52 g. Z 6,6 g. E 9,4 g. S 0,5 g	
<b>Donnerstag</b> 26.11.2020	Tomatensuppe mit Sellerie, Karotten, Lauch und Reis dazu Vollkornbrot <sup>Aa, Ac, F, K</sup>  Obst	Möhren <sup>G</sup> in Rahm dazu Kartoffeln	Penne <sup>Aa</sup> mit Carbonarasauce <sup>1, 2, 3</sup> oder Spinatsauce <sup>G</sup>	Frischer Marktsalat mit Dressing
<b>Nährwerte</b>	Kcal 276, 6. F 5,1g. GF.2,7 g. KF 54,0g. Z 15,3g. E 9,5g. S 2,7g	Kcal 325. F 9g. GF 2,4 g. KH 56,3g. Z 6,5 g. E 8,8 g. S 1 g	Kcal 398,1. F 14,9 g. GF 2,4 g. KH 51,2 g. Z 6,5g. E 17,1 g. S 1,3g	
<b>Freitag</b> 27.11.2020	„Patros Pfanne“ Mediterrane Kartoffelpfanne mit Paprika, Zucchini, und Patros Käse <sup>G</sup>  Obst	Pizza <sup>Aa, F, G, I, Ha, Hb, 3, 1</sup> mit Zucchini, Möhren und Sellerie Belag <sup>A, G, I</sup>	Spirelli <sup>Aa</sup> mit Paprikasauce oder Käsesauce <sup>1, 5, G</sup>	Frischer Marktsalat mit Dressing
<b>Nährwerte</b>	Kcal 265,9. F 6,2g. GF 3,4g. KH 49,7g. Z 20,9g. E 12,1g. S 0,4g	Kcal 433,9. F 12,2g. GF 5,6 g. KH 71,4 g. Z 19 g. E 17,7 g. S 1,1 g	Kcal 266,3. F 6,8 g. GF 0,7 g. KH 42,2 g. Z 6,3 g. E 8 g. S 0,8 g	