

Grund- und Gemeinschaftsschule

Hauptstraße 34 24952 Eggebek



| | Montag 26.02.2018 | Dienstag 27.02.2018 | Mittwoch 28.02.2018 | Donnerstag 01.03.2018 | Freitag 02.03.2018 |
|-------------------------------|--|---|--|--|---|
| FIT UND GESUND | Kartoffelpuffer mit Apfelmus oder mit Käsesoße 6,12 | hausgemacht - Pizza mit Salami und Kochschinken, Paprika, Tomaten, Mais und Goudakäse gebacken 6,12 | Käse-Lauchsuppe mit Vollkornbrötchen 6,8,12,17 | Fischstäbchen vom Seelachs mit Kartoffelpüree und Rahmspinat 6,8,9,12,17 | gegrillte Hähnchenkeule mit Backofen- Pommes und Paprikarahmsauce 6,12 |
| | Rohkost mit Dip von Kohlrabi, Karotten und Gurken mit Quarkdip 6,12 | Obstsalat von Weintrauben, Kiwi, Banane, Ananas und Apfel 6,12 | Schokoladenmuffin 6,12 | Joghurt-Kaltschale mit Erdbeeren 13 | Erdbeergrütze mit Milch 6,12 |

Vegetarische Alternative (Nachtisch wie oben)

| | | | | |
|--------------|---|--------------|--|--|
| wie oben | vegetarische Pizza mit Paprika, Tomaten und Mais, mit Goudakäse gebacken wie oben | wie oben | Rührei mit Kartoffelpüree und Rahmspinat 6,8,12,17 | vegetarisches Hacksteak mit Backofen-Pommes und Paprikarahmsauce 6,12 |
|--------------|---|--------------|--|--|

Folgende Allergen- und deklarationspflichtige Inhaltsstoffe sind in unseren Speisen enthalten:

| | | |
|------------------------|-------------------------|---------------|
| 1 Konservierungsstoffe | 10 Antioxidationsmittel | 18 Sesam |
| 2 Farbstoffe | 11 Schwärzungsmittel | 19 Soja |
| 3 Geschmacksverstärker | 12 Milcheiweiß | 20 Sellerie |
| 4 Phosphat | 13 Süßungsmittel | 21 Fische |
| 5 Schwefel/Sulphit | 14 Phenylalaninquelle | 22 Krebstiere |
| 6 Milch | 15 Erdnüsse | 23 Weichtiere |
| 7 Nüsse | 16 Getreide | 24 Lupinen |
| 8 Ei | 17 Gluten | 25 Senf |
| 9 Nitritpökelsalz | | |

Unsere Salatbar ist ein täglicher Bestandteil unserer "FIT UND GESUND"-Line und besteht saisonal aus verschiedenen Salaten, Obst- und Gemüsesorten.

Grund- und Gemeinschaftsschule



Hauptstraße 34 24952 Eggebek



FIT UND GESUND

| Montag 05.03.2018 | Dienstag 06.03.2018 | Mittwoch 07.03.2018 | Donnerstag 08.03.2018 | Freitag 09.03.2018 |
|--|--|--|--|---|
| Hähnchenragout mit Erbsen und Wurzeln, dazu Vollkornreis 6,12 | Mehlbeutel aus Quark, Eiern und Grieß, dazu Kirschlorbeer 6,8,12,17 | Hackbraten vom gemischten Hackfleisch (Rind und Schwein), dazu Bechamel-kartoffeln und Möhren-Kohlrabi Gemüse 6,8,12,17 | Senfeier gekochte Eier mit Senfsoße und Salzkartoffeln 6,8,12 | Lachsfilet auf Blattspinat mit Vollkorn-Bandnudeln 6,12,17 |
| Obstspieße von Banane, Apfel, Birne und Wassermelone 6,12 | Rohkost mit Dip Möhren, Kohlrabi und Gurken mit Quarkdip 6,12 | gebackene Apfelfringe mit Puderzucker 6,12 | Schoko-Banane Banane mit Vollmilch-Schokolade überzogen 6,12 | Erdbeerjoghurt 6,12 |

Vegetarische Alternative (Nachtisch wie oben)

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| Gemüseragout von Erbsen, Möhren, Champignons und Mais, dazu Vollkornreis 6,12 |  wie oben | Bechamelkartoffeln mit Möhren-Kohlrabi Gemüse 6,12 |  wie oben | Blattspinat gedünstet mit Vollkorn-Bandnudeln 6,12,17 |
|--|---|---|---|--|

Folgende Allergen- und deklarationspflichtige Inhaltsstoffe sind in unseren Speisen enthalten:

| | | |
|------------------------|-------------------------|---------------|
| 1 Konservierungsstoffe | 10 Antioxidationsmittel | 18 Sesam |
| 2 Farbstoffe | 11 Schwärzungsmittel | 19 Soja |
| 3 Geschmacksverstärker | 12 Milcheiweiß | 20 Sellerie |
| 4 Phosphat | 13 Süßungsmittel | 21 Fische |
| 5 Schwefel/Sulphit | 14 Phenylalaninquelle | 22 Krebstiere |
| 6 Milch | 15 Erdnüsse | 23 Weichtiere |
| 7 Nüsse | 16 Getreide | 24 Lupinen |
| 8 Ei | 17 Gluten | 25 Senf |
| 9 Nitritpökelsalz | | |

Unsere Salatbar ist ein täglicher Bestandteil unserer "FIT UND GESUND"-Line und besteht saisonal aus verschiedenen Salaten, Obst- und Gemüsesorten.

Grund- und Gemeinschaftsschule

Hauptstraße 34 24952 Eggebek



FIT UND GESUND

| Montag 12.03.2018 | Dienstag 13.03.2018 | Mittwoch 14.03.2018 | Donnerstag 15.03.2018 | Freitag 16.03.2018 |
|--|---|--|---|--|
| Schwarzer Heilbutt gebraten mit Kartoffelspalten und Remoulade 6,12,13 | Schnitzel aus dem Schweinelachs, paniert und gebraten, dazu Kartoffelpüree und Champignonrahmsauce 6,8,12,17 | Tomatensuppe mit kleinen Nudeln und Vollkornbrötchen 17 | Putenbrust in Currysoße mit Früchten, dazu Vollkornreis 6,12 | Eierpfannkuchen mit Eiern, Milch und Mehl gebacken, dazu Apfelkompott und Zimt und Zucker 6,8,12,17 |
| Quarkspeise mit Kirschen 6,8,12,13 | Ananasecken 6,8,12,17 | Apfelkuchen vom Blech 8,17 | Vanillepudding mit Mandelsplitter 6,7,12 | Rohkost mit Dip von Gurke, Kohlrabi und Möhren, dazu Quarkdip mit Kräutern 6,12 |

Vegetarische Alternative (Nachtisch wie oben)

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| Kartoffelspalten mit Remoulade und Rührei 6,8,12,13 | gebratener Sellerie mit Kartoffelpüree und Champignonrahmsauce 6,8,12,17 |  wie oben | gebackene Banane mit Currysoße und Früchten dazu Vollkornreis 6,12 |  wie oben |
|---|---|--|---|---|

Folgende Allergen- und deklarationspflichtige Inhaltsstoffe sind in unseren Speisen enthalten:

| | | |
|------------------------|-------------------------|---------------|
| 1 Konservierungsstoffe | 10 Antioxidationsmittel | 18 Sesam |
| 2 Farbstoffe | 11 Schwärzungsmittel | 19 Soja |
| 3 Geschmacksverstärker | 12 Milcheiweiß | 20 Sellerie |
| 4 Phosphat | 13 Süßungsmittel | 21 Fische |
| 5 Schwefel/Sulphit | 14 Phenylalaninquelle | 22 Krebstiere |
| 6 Milch | 15 Erdnüsse | 23 Weichtiere |
| 7 Nüsse | 16 Getreide | 24 Lupinen |
| 8 Ei | 17 Gluten | 25 Senf |
| 9 Nitritpökelsalz | | |

Unsere Salatbar ist ein täglicher Bestandteil unserer "FIT UND GESUND"-Line und besteht saisonal aus verschiedenen Salaten, Obst- und Gemüsesorten.



Grund- und Gemeinschaftsschule

Hauptstraße 34 24952 Eggebek



| | Montag 19.03.2018 | Dienstag 20.03.2018 | Mittwoch 21.03.2018 | Donnerstag 22.03.2018 | Freitag 23.03.2018 |
|----------|--|--------------------------------|--|--|---|
| F | Grießbrei mit Kirschsoße | Fischstäbchen vom Seelachs mit | Kartoffel-Sellerie-Püree mit Rührei und Spinatsoße | Geschnetzeltes vom Rind aus der Oberschale mit Champignons, dazu Vollkornreis und Brokkoli | Hähnchenbrust gebraten mit Tomaten und Mozzarella überbacken, dazu Spiralnudeln mit Tomaten-Basilikumsoße |
| I | | | | | |
| T | | | | | |
| U | | | | | |
| N | 6,8,12 | 6,8,12,17 | 6,8,12 | 6,12 | 6,12,17 |
| D | | | | | |
| G | Rohkost mit Dip | Fruchteis am Stiel | Wassermelone oder Honigmelone | Obstsalat von Birne, Banane, Weintrauben, Kiwi und Orange | Apfelgrütze mit Milch |
| E | Gurke, Paprika, Möhren und Kohlrabi mit Quarkdip | | | | |
| S | | | | | |
| U | | | | | |
| N | | | | | |
| D | 6,12 | 13 | | | 6,12 |

Vegetarische Alternative (Nachtisch wie oben)

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
|  | Gemüsestäbchen mit Bratkartoffeln und kalter Schnittlauchsoße |  | Champignonragout mit Vollkornreis und Brokkoli | Tomate und Mozzarella gebacken, mit Spiralnudeln und Tomaten-Basilikumsoße |
| wie oben | 6,8,12,17 | wie oben | 6,12 | 6,12,17 |

Folgende Allergen- und deklarationspflichtige Inhaltsstoffe sind in unseren Speisen enthalten:

| | | |
|------------------------|-------------------------|---------------|
| 1 Konservierungsstoffe | 10 Antioxidationsmittel | 18 Sesam |
| 2 Farbstoffe | 11 Schwärzungsmittel | 19 Soja |
| 3 Geschmacksverstärker | 12 Milcheiweiß | 20 Sellerie |
| 4 Phosphat | 13 Süßungsmittel | 21 Fische |
| 5 Schwefel/Sulphit | 14 Phenylalaninquelle | 22 Krebstiere |
| 6 Milch | 15 Erdnüsse | 23 Weichtiere |
| 7 Nüsse | 16 Getreide | 24 Lupinen |
| 8 Ei | 17 Gluten | 25 Senf |
| 9 Nitritpökelsalz | | |

Unsere Salatbar ist ein täglicher Bestandteil unserer "FIT UND GESUND"-Line und besteht saisonal aus verschiedenen Salaten, Obst- und Gemüsesorten.

Grund- und Gemeinschaftsschule



Hauptstraße 34 24952 Eggebek



FIT UND GESUND

| Montag 26.03.2018 | Dienstag 27.03.2018 | Mittwoch 28.03.2018 |
|---|---|---|
| Kürbiscremesuppe, dazu Vollkornbrötchen 6,12,17 | Rotbarschfilet gebraten mit Zitronensoße und Vollkornreis 6,12 | Milchreis mit Zimt und Zucker, dazu Apfelkompott 6,12 |
| Zitronen-Muffin 6,8,12,17 | Weintraubenspieße mit Schokoüberzug 13 | Rohkost mit Dip von Möhren, Gurken, Paprika und Kohlrabi, dazu Quarkdip mit Kräutern 6,12 |

Vegetarische Alternative (Nachtisch wie oben)

| | | |
|---|--|---|
|  wie oben | Gegrillte Tomate mit Zitronensoße und Vollkornreis 6,12 |  wie oben |
|---|--|---|

Folgende Allergen- und deklarationspflichtige Inhaltsstoffe sind in unseren Speisen enthalten:

| | | |
|------------------------|-------------------------|---------------|
| 1 Konservierungsstoffe | 10 Antioxidationsmittel | 18 Sesam |
| 2 Farbstoffe | 11 Schwärzungsmittel | 19 Soja |
| 3 Geschmacksverstärker | 12 Milcheiweiß | 20 Sellerie |
| 4 Phosphat | 13 Süßungsmittel | 21 Fische |
| 5 Schwefel/Sulphit | 14 Phenylalaninquelle | 22 Krebstiere |
| 6 Milch | 15 Erdnüsse | 23 Weichtiere |
| 7 Nüsse | 16 Getreide | 24 Lupinen |
| 8 Ei | 17 Gluten | 25 Senf |
| 9 Nitritpökelsalz | | |

Frohe Ostern
und schöne Ferien!



Unsere Salatbar ist ein täglicher Bestandteil unserer "FIT UND GESUND"-Line und besteht saisonal aus verschiedenen Salaten, Obst- und Gemüsesorten.