

# Grund- und Gemeinschaftsschule

Hauptstraße 34, 24852 Eggebek



FIT UND GESUND


Montag 20.08.2018	Dienstag 21.08.2018	Mittwoch 22.08.2018	Donnerstag 23.08.2018	Freitag 24.08.2018
Senfeier gekochte Eier in Senfsoße, dazu Salzkartoffeln und Rote Beete-Salat  6,8,12	Schwarzer Heilbutt auf Gemüsebett mit Vollkornreis und grüner Soße  6,12	Schweinebraten aus dem Lachs, dazu Rotkohl, Salzkartoffeln und Bratensoße  6,12	Milchreis mit Zimt und Zucker und Kirschsoße  6,12	Chili con carne mit Rinderhackfleisch, Roten Bohnen und Mais, dazu Baguette aus Dinkelvollkornmehl  19
Obstsalat von Apfel, Banane, Kiwi und Ananas, dazu Joghurtcreme  6,12	Götterspeise rot mit Vanillesoße  6,12,13	Erdbeergrütze mit Milch  6,12	Rohkost von Gurke, Möhre, Paprika, Kohlrabi, dazu Quarkdip  6,12	Schokobanane  13

## *Kita (Nachtisch wie oben)*

Senfeier gekochte Eier in Senfsoße, dazu Salzkartoffeln und Rote Beete-Salat  6.8.12	Schwarzer Heilbutt auf Gemüsebett mit Vollkornreis und grüner Soße  6.12	Schweinebraten aus dem Lachs, dazu Rotkohl, Salzkartoffeln und Bratensoße  0	Milchreis mit Zimt und Zucker und Kirschsoße  6.12	Chili con carne mit Rinderhackfleisch, Roten Bohnen und Mais, dazu Baguette aus Dinkelvollkornmehl  19
---	--	--	---	--

## *Vegetarische Variante (Nachtisch wie oben)*

 wie oben	Gemüsebratling auf Gemüsebett mit Vollkornreis und grüner Soße  6,8,12	Rotkohl mit Salzkartoffeln und Rührei  6,8,12	 wie oben	Vegetarisches Chili mit Roten Bohnen, Mais und Baguette aus Dinkelvollkornmehl  wie oben
--------------	--	--	--------------	--

Unsere Menülinie "fit und gesund" entspricht dem "DGE-Qualitätsstandard für die Schulpflege" und wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) zertifiziert und mit dem Schule+Essen=Note 1-Logo  ausgezeichnet.

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

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





F  
I  
T  
U  
N  
D  
  
G  
E  
S  
U  
N  
D


Montag 27.08.2018	Dienstag 28.08.2018	Mittwoch 29.08.2018	Donnerstag 30.08.2018	Freitag 31.08.2018
Bratwurst vom Schwein, dazu Bechamelkartoffeln und grüne Bohnen  6,12	Tomatensuppe mit kleinen Nudeln, dazu Dinkelvollkornbrötchen  17,15	Seelachs gebraten mit Kartoffelpüree und Gurkensalat  6,12	Putenbrustbraten mit Rahmsoße, Vollkornreis und Erbsen und Wurzeln  6,12	Kartoffelpuffer mit Apfelmus und Zimt und Zucker  6,8,12
Ecken von Waser- und Honigmelone  6,12	Apfelkuchen vom Blech, gebacken aus Weizenvollkornmehl  6,8,12,17	Quarkspeise mit Mandarinen  6,12	Vanillepudding mit Kirschen  6,12	Rohkost von Gurke, Möhre, Paprika und Kohlrabi mit Quarkdip  6,12

*Kita (Nachtisch wie oben)*

Bratwurst vom Schwein, dazu Bechamelkartoffeln und grüne Bohnen  6,12	Tomatensuppe mit kleinen Nudeln, dazu Dinkelvollkornbrötchen  17,15	Seelachs gebraten mit Kartoffelpüree und Gurkensalat  6,12	Putenbrustbraten mit Rahmsoße, Vollkornreis und Erbsen und Wurzeln  6,12	Kartoffelpuffer mit Apfelmus und Zimt und Zucker  6,8,12
---	---	--	--	---

*Vegetarische Variante (Nachtisch wie oben)*

Bechamelkartoffeln mit grünen Bohnen  6,12	  wie oben	Kartoffelpüree mit Spiegelei  6,8,12	Vollkornreis mit Erbsen und Wurzeln in Soße  6,12	  wie oben
---	---	--	--	---

Unsere Menülinie "fit und gesund" entspricht dem "DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung" und wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) zertifiziert und mit dem Schule+Essen=Note 1-Logo  ausgezeichnet.

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

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