



Aktueller Essensplan

38. KW

vom 18.09.2023 bis 22.09.2023

Montag

Geflügelbolognese mit Gabelspaghetti

100 g enthalten: kj 447, kcal 106, ZIA 11a

Dienstag

Köfte vom Rind in mediterraner Tomatensauce, dazu Wedges und Gurkensalat in Rahm

100 g enthalten: kj 568, kcal 135, ZIA 13, 17, 11a, 2, 19, 10, 20

Mittwoch

Putensteak in dunkler Sauce, dazu Vollkornreis und Krautsalat Hawaii

100 g enthalten: kj 582, kcal 139, ZIA 11a, 13, 17, 20, 2

Donnerstag

Planted.Chicken Geschnetzeltes (auf Erbsenbasis) mit Paprika und Kokosnussmilch, dazu Erbsen natur und Makkaroni

100 g enthalten: kj 393, kcal 93, ZIA 16, 19, 11a

Freitag

Eieromelette mit Rahmspinat, dazu Kartoffelpüree

100 g enthalten: kj 320, kcal 76, ZIA 13, 17, 2, 4



Grundschule Pannesheide
Städtische Gemeinschaftsgrundschule



ZIA= Zusatzstoffe, Informationen und Allergene

Zugelassenen Zusatzstoffe:

- | | |
|--|-------------------|
| 1 = Farbstoff; | 12 = Krebstiere; |
| 2 = Säuerungsmittel; | 13 = Ei; |
| 3 = Konservierungsmittel; | 14 = Fisch; |
| 4 = Verdickungsmittel; | 15 = Erdnüsse; |
| 5 = Antioxidationsmittel; | 16 = Soja; |
| 6 = aus Fleischteilen zusammengefügt; | 17 = Milch; |
| 7 = Nitritpökelsalz; | 18a = Mandeln; |
| 8 = Sauce Hollandaise mit pflanzl. Fett; | 18b = Haselnüsse; |
| 9 = Süßungsmittel; | 19 = Sellerie; |
| 10 = Phosphat | 20 = Senf; |
| 11a = Weizen; | 21 = Sesamsamen; |
| 11b = Gerste; | 22 = Schwefel; |
| 11c = Hafer; | 23 = Lupinen; |
| 11d = Dinkel; | 24 = Weichtiere |

Spuren von Allergenen, die nicht als Zutat gekennzeichnet sind, können vorhanden sein.