



Stadtteilschule Stellingen

24.02. bis 28.02.2020



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	Spaghetti á la bolognese (Rindfleisch) mit feinen Gemüsewürfeln und Reibekäse (R) (A,M,S)	Blumenkohl und Brokkoli in Rahm mit kleinen Pellkartoffeln (V) (A,M)	Hamburger Pannfisch mit leichter Senfsoße und Gewürzgurken, dazu Bratkartoffeln (F) (A,K,M)	Gebratene Kräuterspätzle mit Champignons, grünen Bohnen und gelben Möhren, dazu Traubensoße (V) (A,E,S)	Vollkorn-Penne all'arrabbiata mit Reibekäse (V) (A,M)
Veggi-Menü	Spaghetti mit Tomatensoße und Reibekäse (V) (A,M)	Mediterranes Brat-Gemüse mit Bulgur und Joghurt-Minz-Dip (V) (M)	Kartoffelgratin mit Brokkoli und Petersiliensoße (V) (M)	Gemüsespalten aus dem Ofen mit Rote Bete-Chutney und Gemüse-Pilawreis (V) (D,K,S)	Buntes Ragout (aus Kidneybohnen, weißen Bohnen, Kichererbsen, Mais, Tomaten), dazu Petersiliencouscous (V) (A,M)
Beilagen vom Tresen	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung
Nach-tisch	Schnittobst der Saison	Apfel	Birne	Banane	Müsliriegel (V) (A,C,M,N)
Zu jedem Menü freie Wahl am Salatbuffet					

Fit-Menü = Wochenplan für eine gesunde und ausgewogene Ernährung

Zubereitungshinweise: G = Geflügel R = Rind L = Lamm/Schaf F = Fisch V = vegetarisch

Allergene: A = glutenhaltiges Getreide B = Krebstiere C = Erdnüsse D = Soja E = Eier F = Fisch H = Sesam K = Senf
M = Milch (Laktose) N = Schalenfrüchte (Nüsse) O = Sulfit/Schwefeldioxid P = Lupine S = Sellerie T = Weichtiere

Zusatzstoffe: 1 = mit Farbstoff 2 = mit Konservierungsstoffen 3 = mit Antioxidationsmittel 4 = mit Geschmacksverstärkern
5 = geschwefelt 6 = geschwärzt 7 = gewachst 8 = mit Phosphat 9 = mit Süßungsmitteln 10 = mit Phenylalanin



Max-Brauer-Schule

24.02. bis 28.02.2020



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	Spaghetti á la bolognese (Rindfleisch) mit feinen Gemüsewürfeln und Reibekäse (R) (A,M,S)	Blumenkohl und Brokkoli in Rahm mit kleinen Pellkartoffeln (V) (A,M)	Hamburger Pannfisch mit leichter Senfsoße und Gewürzgurken, dazu Bratkartoffeln (F) (A,K,M)	Gebratene Kräuterspätzle mit Champignons, grünen Bohnen und gelben Möhren, dazu Traubensoße (V) (A,E,S)	Vollkorn-Penne all'arrabbiata mit Reibekäse (V) (A,M)
Veggi-Menü	Spaghetti mit Tomatensoße und Reibekäse (V) (A,M)	Mediterranes Brat-Gemüse mit Bulgur und Joghurt-Minz-Dip (V) (M)	Kartoffelgratin mit Brokkoli und Petersiliensoße (V) (M)	Gemüsespalten aus dem Ofen mit Rote Bete-Chutney und Gemüse-Pilawreis (V) (D,K,S)	Buntes Ragout (aus Kidneybohnen, weißen Bohnen, Kichererbsen, Mais, Tomaten), dazu Petersiliencouscous (V) (A,M)
Beilagen vom Tresen	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung
Nach-tisch	Schnittobst der Saison	Apfel	Birne	Banane	Müsliriegel (V) (A,C,M,N)
Zu jedem Menü freie Wahl am Salatbuffet					

Fit-Menü = Wochenplan für eine gesunde und ausgewogene Ernährung

Zubereitungshinweise: G = Geflügel R = Rind L = Lamm/Schaf F = Fisch V = vegetarisch

Allergene: A = glutenhaltiges Getreide B = Krebstiere C = Erdnüsse D = Soja E = Eier F = Fisch H = Sesam K = Senf
M = Milch (Laktose) N = Schalenfrüchte (Nüsse) O = Sulfit/Schwefeldioxid P = Lupine S = Sellerie T = Weichtiere

Zusatzstoffe: 1 = mit Farbstoff 2 = mit Konservierungsstoffen 3 = mit Antioxidationsmittel 4 = mit Geschmacksverstärkern
5 = geschwefelt 6 = geschwärzt 7 = gewachst 8 = mit Phosphat 9 = mit Süßungsmitteln 10 = mit Phenylalanin



Max-Brauer-Schule

24.02. bis 28.02.2020



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fit-Menü	Spaghetti á la bolognese (Rindfleisch) mit feinen Gemüsewürfeln und Reibekäse (R) (A,M,S)	Blumenkohl und Brokkoli in Rahm mit kleinen Pellkartoffeln (V) (A,M)	Hamburger Pannfisch mit leichter Senfsoße und Gewürzgurken, dazu Bratkartoffeln (F) (A,K,M)	Gebratene Kräuterspätzle mit Champignons, grünen Bohnen und gelben Möhren, dazu Traubensoße (V) (A,E,S)	Vollkorn-Penne all'arrabiata mit Reibekäse (V) (A,M)
Veggi-Variante	Spaghetti mit Tomatensoße und Reibekäse (V) (A,M)		Kartoffelgratin mit Brokkoli und Petersiliensoße (V) (M)		
Beilagen vom Tresen	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung	Beilagen- und Gemüsevariation zur Selbstbedienung
Nach-tisch	Schnittobst der Saison	Apfel	Birne	Banane	Müsliriegel (V) (A,C,M,N)
Zu jedem Menü freie Wahl am Salatbuffet					

Fit-Menü = Wochenplan für eine gesunde und ausgewogene Ernährung

Zubereitungshinweise: G = Geflügel R = Rind L = Lamm/Schaf F = Fisch V = vegetarisch

Allergene: A = glutenhaltiges Getreide B = Krebstiere C = Erdnüsse D = Soja E = Eier F = Fisch H = Sesam K = Senf
M = Milch (Laktose) N = Schalenfrüchte (Nüsse) O = Sulfit/Schwefeldioxid P = Lupine S = Sellerie T = Weichtiere

Zusatzstoffe: 1 = mit Farbstoff 2 = mit Konservierungsstoffen 3 = mit Antioxidationsmittel 4 = mit Geschmacksverstärkern
5 = geschwefelt 6 = geschwärzt 7 = gewachst 8 = mit Phosphat 9 = mit Süßungsmitteln 10 = mit Phenylalanin