

Speiseplan Best Lunch Schulkantine Karls gymnasium



Tag	02.05. -05.05.2017	08.05. - 12.05.2017	15.05. - 19.05.2017	22.05. - 26.05. 17
Montag	FEIERTAG	Pasta(a) mit Brokkoli und Kirschtomaten in Frischkäsesauce (g), kleiner gemischter Salat der Saison	Lasagne mit Veggie- Bolognese (a,g) bunter Frühlingssalat	Käsespätzle(a,c,g), bunter Frühlingssalat
Dienstag	Pasta (a) mit hausgemachter Tomatensauce, frischem Basilikum und Parmesan, bunter Frühlingssalat	Kartoffel-Zucchini-Puffer (a,c) mit Gurkenquark (g) und Möhrensticks	Mediterrane Zucchini-Tomatenpfanne mit Reis, Nachtisch Eis (g)	Rindfleischartopf mit Gnocchi (a) und Frühlingsgemüse, vegetarisch : Eintopf mit Frühlingsgemüse u. Gnocchi , Nachtisch Vanillecreme mit Erdbeeren
Mittwoch	Hähnchenpfanne mit Reis und Gemüse, bunter Frühlingssalat, vegetarisch : Reis-Gemüsepfanne	Putenrahmgeschnetztes (g) mit Bulgur (a), bunter Frühlingssalat, vegetarisch : Bulgurbratling (a,c,) mit buntem Frühlingssalat	Fleischpflanzerl mit Kartoffelpüree, Kohlrabigemüse (g), vegetarisch : Kartoffelpüree (g) feines Kohlrabigemüse, Dessert Obstsalat	Kartoffel-Zucchini-Gratin (g), bunter Frühlingssalat
Donnerstag	Rigatoni mit Paprikasauce und Kartoffelcroutons, bunter Frühlingssalat	Panierte Kohlrabischnitzel (a) mit Frühlingkräuterquark (g) u.Kirschtomaten	Gnocchi(a)mit Spinat-Käsesauce (g), bunter Frühlingssalat	FEIERTAG
Freitag	Fischstäbchen (a,c,d) mit hausgemachtem Kartoffelsalat, vegetarisch Gemüsebratling (a) mit Kartoffelsalat, Nachtisch Obst	Gefüllte Dinkel-Pfannkuchen (a,c) mit Quark (g), dazu hausgemachtes Apfelmus	Rahmspinat (g) mit Salzkartoffeln, gekochtes Ei, frisches Obst	Seelachsfilet (d) in Senf-Dill-Sauce mit Reis (g), kleiner gemischter Salat der Saison

Allergene: a=glutenhaltiges Getreide, b= Krebstiere u. Erzeugnisse, c=Eier und Eierzeugnisse, d= Fisch und Fischerzeugnisse, e= Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse, f= Sojabohnen und Erzeugnisse, g= Milch und Milcherzeugnisse, h= Schalenfrüchte, (Mandeln,Haselnüsse, Cashew, Pekannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamianüsse), i=Sellerie und Sellerieerzeugnisse, k= Senf und Senferzeugnisse, l= Sesam und Sesamerzeugnisse, m=Schwefeldioxid und Sulphite, n= Lupinen und Lupinenerzeugnisse, o= Weichtiere und Erzeugnisse

Preis pro Gericht: 4,50 Euro

Wir kochen täglich frisch und verwenden keinerlei Zusatzstoffe, Konservierungsstoffe oder Geschmacksverstärker
Für Vegetarier täglich ein vegetarisches Gericht erhältlich, Nahrungsmittelunverträglichkeiten einzelner Schüler werden auf Wunsch berücksichtigt.