




Ostseeschule Wismar vom 09.09.2019 -13.09.2019 37.KW

	MONTAG	€	DIENSTAG	€	MITTWOCH	€	DONNERSTAG	€	FREITAG	€
vegetarisch	Käsespirellis mit Tomaten (GL-W,LA), dazu Gurkensalat		rotes Linsengemüse (LA) auf Spätzle (GI-W,EI), dazu Mandarinen-Eisbergsalat (LA)		Blumenkohl- Käse-Medaillon (GI-W, LA, EI, SL) mit Kräutersauce (GL-W, LA) und Kartoffeln		Kartoffel- Broccoli-Tomaten- Auflauf (2) mit Bechamelsauce (GL-W,LA)		Nudeln mit Pesto, dicken Bohnen und Tomaten (2,GI-W,LA)	3,50
	<i>Kcal344,EW13,5g,Fett12,8g,KH42,9g</i>		<i>Kcal370,EW16,3g,Fett7,53g,KH57,8g</i>		<i>Kcal 863,EW 17,4g,Fett 34g,KH 8583g</i>		<i>Kcal 395,EW17,2g,Fett13,1g,KH53,1g</i>		<i>Kcal438,EW20,1g,Fett14,5g,KH61,8g</i>	
Fleisch /Fisch	Gebratenes Hähnchensteak auf asiatische Gemüsesauce und Reis		Rindergulasch (GL-W) mit Kohlrabi und Kartoffelpüree (LA)		Chili con Carne (2,GL-W) mit Reis		gebratenes Putenfilet mit Broccoli, Nudeln (GL) und Mango- Dip (LA)		Fischstäbchen (FI,GL-W) mit Dillsauce (GL-W,LA), Salzkartoffeln (2) und Gurkensalat 	3,50
	<i>Kcal 771,EW50g,Fett15g, KH103g</i>		<i>Kcal452,EW25,9g,Fett14,6g,HK59,3g</i>		<i>Kcal609,EW33,1g,Fett18g,KH76g</i>		<i>Kcal 524,EW36,6g,Fett16,6g,KH59,6g</i>		<i>Kcal530,EW32,2g,Fett9g,KH60g</i>	
Salat	täglich frischer Salat als Beilage oder Hauptgericht									
Dessert	Banane		Grießpudding (LA,GL-W)		grüner Smoothie		Brombeerjoghurt (LA)		Birne	inkl.

Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe entnehmen Sie bitte der aushängenden Liste!
 Alle Kalorienangaben beziehen sich auf eine durchschnittliche Portionsgröße.

IHR Ansprechpartner: Herr Kremer (Tel. 6321176/7)
 Änderung vorbehalten!



Ostseeschule Wismar vom 16.09.2019 -20.09.2019 38.KW

	MONTAG	€	DIENSTAG	€	MITTWOCH	€	DONNERSTAG	€	FREITAG	€
vegetarisch	Linsen- Gemüse- Kartoffeleintopf (2, GL-W) mit Radieschen- Kohlrabi- Rohkost		Spätzle- Broccoli- Auflauf (GL-W, EI, LA), dazu Waldorfsalat (SD, LA, SC-W)		Tomatensuppe (GL-W, LA) mit Reis		Spinatlasagne (2, GL- W, LA, EI)		Gnocchi mit Paprika, Erbsen und Champignons (GL- W, EI, 2, 3, LA)	3,50
	<i>Kcal 535, EW23, 4g, Fett13, 5g, KH87g</i>		<i>Kcal408, EW17, 1g, Fett17g, KH45, 7g</i>		<i>Kcal260, EW25, 3g, Fett9g, KH18g</i>		<i>Kcal394, EW19, 1, Fett11, 9g, KH54, 3g</i>		<i>Kcal494, EW20, 1g, Fett9, 5g, KH74, 6g</i>	
Fleisch /Fisch	Königsberger Klopse (GL-W, EI) mit Kapernsauce (GL-W, LA), Rote Bete (9) und Kartoffeln		paniertes Putenschnitzel (GL-W, EI) mit Gemüse in Rahm (GL-W, LA) und Salzkartoffeln		Mischgulasch (Schwein und Rind) (GL- W) mit Champignons und Salzkartoffeln		Hühnerfrikassee (LA, GL- W) mit buntem Gemüse und Reis		Pan. Schollenfilet (GL-W, FI) mit Brennersauce (GL- W), Kartoffeln und Kopfsalat in Buttermilch (LA)	3,50
	<i>Kcal679, EW24, 1g, Fett24g, KH64g</i>		<i>Kcal968, EW36, 1g, Fett61g, KH49g</i>		<i>Kcal836, 4, EW40, 6g, Fett18, 9g, KH123, 4</i>		<i>Kcal 537, EW 26, 7g, Fett 12 g, KH 73g</i>		<i>Kcal583, EW24g, Fett28, 4g, KH70g</i>	
Salat	täglich frischer Salat als Beilage oder Hauptgericht									
Dessert	Kiwi		Erdbeermilchshake (LA)		Frischkäsecreme (LA)		Honigmelone		Obstsalat	inkl.

Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe entnehmen Sie bitte der aushängenden Liste!
Alle Kalorienangaben beziehen sich auf eine durchschnittliche Portionsgröße.

IHR Ansprechpartner: Herr Kremer (Tel. 6321176/7)
Änderung vorbehalten!


MENÜPLAN



Piccoli+
Die Juniormarke der Primus Service GmbH



Ostseeschule Wismar vom 23.09.2019 - 27.09.2019 39.KW

	MONTAG	€	DIENSTAG	€	MITTWOCH	€	DONNERSTAG	€	FREITAG	€
vegetarisch	Pfannkuchen (EI, GL-W) mit Beerenkompott		überbackene Kartoffeln (EI, LA) mit grünen Bohnen		Blumenkohlbratling (LA, GL-W, GL-H) mit Tomatensauce und Kartoffelpüree (2, LA)		Chili sin Carne con Bulgur (LA)		süßer Coucous mit Apfelkompott (LA)	3,50
	<i>Kcal599, EW20, 7g, Fett14, 7g, KH88, 3g</i>		<i>Kcal431, EW18, 6g, Fett18, 6g, KH46, 2g</i>		<i>Kcal324, EW15, 8g, Fett12, 4g, KH35, 9g</i>		<i>Kcal308, EW10, 4g, Fet10, 8g, KH37, 4g</i>		<i>kcal 264, EW 8,5g, Fett 2,4g, KH 49,3g</i>	
Fleisch /Fisch	Hähnchenbrustfilet im Cornflakesmantel (EI), dazu Paprikagemüse (SO) und Wedges		Burger (GL-W, SE)		Putenbraten (3,8, GL-W, SO, SL) mit Geflügelsauce (GL-W), Möhren (LA) und Salzkartoffeln (2)		Schnitzel (GL-W) mit Mischgemüse in Rahm (GL-W, LA), dazu Salzkartoffeln		Vollkornnudeln (GL) mit Fischwürfeln in Tomatensauce mit Paprika 	3,50
	<i>Kcal 368, EW21, 4g, Fett8, 71g, KH48, 4g</i>		<i>Kcal859, 4, EW34, 8g, Fett53, 6g, KH54, 6g</i>		<i>Kcal418, EW25, 1g, Fett6g, KH53g</i>		<i>Kcal859, 4, EW34, 8g, Fett53, 6g, KH54, 6g</i>		<i>Kcal399, EW23, 2g, Fett10, 3g, KH57, 2g</i>	
Salat	täglich frischer Salat als Beilage oder Hauptgericht									
Dessert	Apfel		gelber Smoothie		Schokoladenquark (LA)		Melone		Rhabarbergrütze	inkl.

Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe entnehmen Sie bitte der aushängenden Liste!
Alle Kalorienangaben beziehen sich auf eine durchschnittliche Portionsgröße.

IHR Ansprechpartner: Herr Kremer (Tel. 6321176/7)
Änderung vorbehalten!

MENÜPLAN



Pause



Piccoli+

Die Juniormarke der Primus Service GmbH



Ostseeschule Wismar vom 30.09.2019 - 04.10.2019 40.KW

	MONTAG	€	DIENSTAG	€	MITTWOCH	€	DONNERSTAG	€	FREITAG	€
vegetarisch	Ofengemüse mit gebratenem Feta (LA) und Vollkornbrötchen (GL-versch.)		Gekochte Eier (EI) in einer Senfsauce (GL-W,LA,S) mit Salzkartoffeln und Möhrensalat		Tomatensuppe mit Gemüseaultaschen (GL-W,LA,EI)		Feiertag		Ferien	3,50
	Kcal409,EW16,8g,Fett19,4g,KH45,2g		Kcal551,EW31,8g,Fett23g,KH55g		Kcal260,EW25,3g,Fett9g,KH18g					
Fleisch /Fisch	Frikadelle (GL-W,EI) mit Bohnengemüse (LA,GL-W) und Salzkartoffeln		gekochtes Rindfleisch mit Kräutersauce (GL-W), Blumenkohl (LA) und Kartoffeln		Lasagne (GL-W) Bolognese Art					3,50
	Kcal214,EW12,1g,Fett17g,KH53		Kcal 359,EW 22,8g, Fett 10,2g, KH 42g		Kcal551,EW31,8g,Fett23g,KH55g					
Salat	täglich frischer Salat als Beilage oder Hauptgericht									
Dessert	Pflaume		Pfirsichquark (LA)		Birne					inkl.

Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe entnehmen Sie bitte der aushängenden Liste!
Alle Kalorienangaben beziehen sich auf eine durchschnittliche Portionsgröße.

IHR Ansprechpartner: Herr Kremer (Tel. 6321176/7)
Änderung vorbehalten!



Bestellung Mittagessen

Kalenderwoche :

Name/Vorname des Kindes :

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
vegetarisch					
Fleisch/Fisch					
Salat					

Folgende Bestellarten sind möglich

Telefon 03841/ 640191 oder 6321177
per Mail [kueche.5800 @malteser.org](mailto:kueche.5800@malteser.org)
wismar.verwaltung@primus-service.de

Zu- und Abmeldungen sind bis 8.00 Uhr des Liefertages möglich.
Die Bezahlung ist ausschließlich in Bar im voraus.