

# Musterspeiseplan (Gymnasium) der Küche Neubrandenburg

Wo	Menü	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1	A	Grütwurst <sup>S</sup> mit Sauerkraut und Petersilienkartoffeln, dazu Getränk	Kräuterquark mit Salzkartoffeln und Butter, dazu Apfel und Getränk <sup>19</sup>	Milchreis mit Sauerkirschsoße, Puderzucker und Schokoladenraspeln dazu Getränk <sup>13,19</sup>	Grüne Bohneneintopf mit Rauchfleisch <sup>2,3,S</sup> und Brötchen, dazu Melone und Getränk <sup>13,18,19,21</sup>	Kartoffel-Broccoli-Auflauf <sup>1</sup> , dazu Getränk <sup>13,18,19</sup>
	Nährwerte	774 kcal Energie, 37 g Eiweiß, 32 g Fett, 83 g Kohlenhydrate	640 kcal Energie, 34 g Eiweiß, 17 g Fett, 86 g Kohlenhydrate	687 kcal Energie, 17 g Eiweiß, 20 g Fett, 110 g Kohlenhydrate	484 kcal Energie, 18 g Eiweiß, 8 g Fett, 83 g Kohlenhydrate	650 kcal Energie, 29 g Eiweiß, 32 g Fett, 62 g Kohlenhydrate
	B	Hackfleischbällchen <sup>S,Z</sup> Toskana (Tomatensauce und Mozzarella <sup>3</sup> überbacken) mit Risotto, dazu Getränk <sup>13,18,21</sup>	Ravioli in Tomaten-Basilikum-Soße mit Reibekäse <sup>1</sup> , dazu Getränk <sup>13,18,19,21</sup>	Bratwurst <sup>2,S,Z</sup> mit Rahmsoße, Bayerisch Kraut und Petersilienkartoffeln, dazu Getränk <sup>13,18,19</sup>	Hacksteak <sup>S,Z</sup> "Hawaii" (Ananas, Käse <sup>1</sup> ) mit Currysauce und Risi Bisi, dazu Getränk <sup>13,15,18,19,21,22</sup>	Fleischspieß <sup>S</sup> mit Letscho, Buttererbsen und Wedges, dazu Getränk <sup>13,18,19,21</sup>
	Nährwerte	1037 kcal Energie, 37 g Eiweiß, 43 g Fett, 124 g Kohlenhydrate	689 kcal Energie, 28 g Eiweiß, 27 g Fett, 84 g Kohlenhydrate	672 kcal Energie, 23 g Eiweiß, 33 g Fett, 72 g Kohlenhydrate	1050 kcal Energie, 39 g Eiweiß, 45 g Fett, 122 g Kohlenhydrate	822 kcal Energie, 38 g Eiweiß, 42 g Fett, 74 g Kohlenhydrate
	C	Wrap gefüllt mit Lachs <sup>1,2,3,4,5</sup> und Shrimps, dazu Getränk	Schweinenacknbraten <sup>S</sup> "Mecklenburger Art" mit Rahmsauce, Apfelrotkohl und Kartoffelklößen <sup>1,3</sup> , dazu Getränk <sup>13,18,19,21</sup>	Putenrahmgeschnetzeltes mit Champignons und Spätzle, dazu Getränk <sup>13,18,19,21</sup>	Milchnudelsuppe und Pizza "Käse" <sup>1</sup> , dazu Getränk <sup>13,19</sup>	Rotbarschfilet "Feinschmecker Art" (Champignon, Tomate, Käse <sup>1</sup> ) mit Tomatensoße und Kartoffelpüree, dazu Getränk <sup>13,18,19,21</sup>
Nährwerte	482 kcal Energie, 16 g Eiweiß, 22 g Fett, 58 g Kohlenhydrate	638 kcal Energie, 31 g Eiweiß, 23 g Fett, 77 g Kohlenhydrate	709 kcal Energie, 37 g Eiweiß, 27 g Fett, 81 g Kohlenhydrate	724 kcal Energie, 27 g Eiweiß, 19 g Fett, 112 g Kohlenhydrate	630 kcal Energie, 44 g Eiweiß, 25 g Fett, 62 g Kohlenhydrate	
2	A	Rührei mit Rahmspinat und Kartoffelpüree, dazu Apfel <sup>13,15,18,19</sup>	Frühlingsrolle auf Chinagemüse mit Currysoße und Butterreis <sup>13,18,19,21</sup>	Königsberger Klopse <sup>S,Z</sup> in Sahnsoße mit Petersilienkartoffeln, dazu Möhren-Apfel-Salat <sup>13,15,18,19,21</sup>	5 Hefeklöße mit Pflaumenkompott und Dessertsoße Vanillegeschmack <sup>13,18,19,21</sup>	Kohlrabi-Karotten-Eintopf mit Eierstich, dazu Brötchen <sup>15,19,21</sup>
	Nährwerte	680 kcal Energie, 33 g Eiweiß, 32 g Fett, 71 g Kohlenhydrate	1015 kcal Energie, 22 g Eiweiß, 34 g Fett, 155 g Kohlenhydrate	722 kcal Energie, 22 g Eiweiß, 30 g Fett, 91 g Kohlenhydrate	687 kcal Energie, 17 g Eiweiß, 20 g Fett, 110 g Kohlenhydrate	442 kcal Energie, 16 g Eiweiß, 7 g Fett, 77 g Kohlenhydrate
	B	Nizza Salat (Tomate, Ei, Thunfisch), dazu Baguettebrot <sup>16,18</sup>	Putenbruststreifen in körniger Senfsoße <sup>5</sup> auf grünen Nudeln <sup>13,18,19,21,22</sup>	Gemüseschnitzel mit Kräutersahnsoße und Curryreis, dazu Apfelmus mit Dessertsoße Vanille <sup>13,18,19,21</sup>	Tortellini mit Käsefüllung in Frischkäse-Kräutersoße, dazu Heidelbeerjoghurt <sup>13,18,19,21</sup>	Nudeln "Penne rigate" in Sahnsoße mit Kochschinkenstreifen <sup>1,2,5</sup> <sup>13,18,19,21</sup>
	Nährwerte	576 kcal Energie, 27 g Eiweiß, 27 g Fett, 56 g Kohlenhydrate	618 kcal Energie, 42 g Eiweiß, 8 g Fett, 93 g Kohlenhydrate	826 kcal Energie, 17 g Eiweiß, 13 g Fett, 160 g Kohlenhydrate	689 kcal Energie, 28 g Eiweiß, 27 g Fett, 84 g Kohlenhydrate	844 kcal Energie, 47 g Eiweiß, 28 g Fett, 101 g Kohlenhydrate
	C	Kasslernacknbraten <sup>2,3,S</sup> in Bratensoße mit Rosenkohl, Semmelbutter und Salzkartoffeln <sup>13,18,19</sup>	Geflügelbrühe mit Einlage und Pizza "Tomate-Mozzarella" <sup>1</sup>	Gulasch vom Schwein mit Paprika und Butterspätzle <sup>13,18,19,21</sup>	Putenbrustbraten an Rahmsoße mit Broccoliröschen und Kartoffelkroketten, dazu Heidelbeerjoghurt <sup>13,18,19,21</sup>	Fisch "Merlan" mit Kartoffelpanade auf Gemüsenudeln mit Tomatensoße <sup>13,16,18,19,21</sup>
Nährwerte	822 kcal Energie, 40 g Eiweiß, 38 g Fett, 80 g Kohlenhydrate	510 kcal Energie, 21 g Eiweiß, 14 g Fett, 76 g Kohlenhydrate	743 kcal Energie, 34 g Eiweiß, 23 g Fett, 101 g Kohlenhydrate	809 kcal Energie, 39 g Eiweiß, 32 g Fett, 94 g Kohlenhydrate	851 kcal Energie, 41 g Eiweiß, 18 g Fett, 131 g Kohlenhydrate	

**Salatbüfett:** Blattsalate, Weißkraut-, Tomaten-, Kidneybohnen-Mais-, Karotten-, Gurkensalat, Gemüsesticks; **Frische Büfett:** Rotkraut-, Tomaten-Mais-, Gurken-Dillsalat, Fruchtjoghurt, Quarkspeise mit Erdbeeren, Apfel, Banane, Kiwi

Zutaten, die zu den häufigsten Auslösern von Lebensmittelallergien gehören (Kennzeichnung nach EU-Richtlinie 2003/89/EG): 13 = enth. Gluten - 14 = enth. Krebstiere - 15 = enth. Ei - 16 = enth. Fisch - 17 = enth. Erdnüsse - 18 = enth. Soja (gen-tech-frei) - 19 = enth. Milch einschl. Laktose - 20 = enth. Schalenfrüchte - 21 = enth. Sellerie - 22 = enth. Senf - 23 = enth. Sesam - 24 = enth. Schwefeldioxid/Sulfite

Marktbedingte Änderungen vorbehalten. Zugelassene Stoffe nach der Zusatz-Zulassungsverordnung vom 29-01-1998:  
1 = mit Farbstoff - 2 = mit Konservierungsstoff - 3 = mit Antioxidationsmittel - 4 = mit Geschmacksverstärker - 5 = mit Süßungsmittel - 7 = mit Phosphat

S = mit Schwein oder tierischem Fett  
Z = zum Teil fein zerkleinert

# Musterspeiseplan (Gymnasium) der Küche Neubrandenburg

Wo	Menü	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
3	A	Eierragout mit Hackfleischbällchen <sup>S,Z</sup> in Rahmsoße und Petersilienkartoffeln, dazu Getränk 13,18,19,21	Wurstragout <sup>2,3,S</sup> mit Spirellies, dazu Getränk 13,18,19,21	3 Eierpannkuchen mit süßem Quark und Dessertsoße Schokolade, dazu Getränk 13,15,19	Hühnerfrikassee mit Erbsen und Karotten, Butterreis oder Salzkartoffeln, dazu Salatbüfett und Getränk 13,15,18,19,21	Kesselgulasch <sup>S,Z</sup> mit Brötchen, dazu Getränk 19,21
	Nährwerte	563 kcal Energie, 23 g Eiweiß, 21 g Fett, 69 g Kohlenhydrate	841 kcal Energie, 40 g Eiweiß, 36 g Fett, 89 g Kohlenhydrate	710 kcal Energie, 23 g Eiweiß, 21 g Fett, 109 g Kohlenhydrate	766 kcal Energie, 40 g Eiweiß, 20 g Fett, 107 g Kohlenhydrate	529 kcal Energie, 28 g Eiweiß, 15 g Fett, 70 g Kohlenhydrate
	B	Bandnudeln mit Champignonragout und Tomatenpesto, dazu Getränk 13,18,19,21	Salatteller "Hawaii" mit Käsestreifen <sup>1</sup> , Kochschinken <sup>2,3,S</sup> , Ananas und Dressing, dazu Baguettebrötchen und Getränk 18,19	Schichtkohl <sup>S,Z</sup> mit Petersilienkartoffeln, dazu Getränk 13,18,19	Wrap vegetarisch gefüllt (Eisberg, Ruccola, Paprika, Mais, frische Kräuter), mit Salatbüfett, dazu Getränk	Kartoffelsalat mit Wiener Würstchen <sup>2,S,Z</sup> , Ketchup oder Senf <sup>2,3,5</sup> , dazu Getränk <sup>2,3,5</sup> 11,13,15
	Nährwerte	605 kcal Energie, 21 g Eiweiß, 18 g Fett, 92 g Kohlenhydrate	607 kcal Energie, 27 g Eiweiß, 31 g Fett, 58 g Kohlenhydrate	571 kcal Energie, 26 g Eiweiß, 19 g Fett, 73 g Kohlenhydrate	343 kcal Energie, 10 g Eiweiß, 7 g Fett, 60 g Kohlenhydrate	22995 kcal Energie, 4149 kJ Energie, 21 g Eiweiß, 77 g Fett, 58 g Kohlenhydrate
C	Griechische Boulette <sup>S,Z</sup> (Fetakäse, Oliven <sup>1</sup> , Tomatenwürfel, Kräuter) auf Paprika-Mais-Soße mit Salzkartoffeln, dazu Getränk 13,18,19,21	Curry vom Schwein mit Früchten und Butterreis, dazu Getränk 13,18,19,21	Kasslerkammbraten <sup>2,3,S</sup> an Rahmsoße mit Apfelrotkohl und Böhmisches Knödeln, dazu Getränk 13,18,19,21	Currywurst <sup>2,S,Z</sup> mit Ketchup, Pommes frites und Salatbüfett, dazu Getränk 11	Gebratenes Pangasiusfilet (Fisch) auf Gurken-Dillgemüse mit Tomatenreis, dazu Getränk 13,18,19,21	
	Nährwerte	835 kcal Energie, 37 g Eiweiß, 35 g Fett, 91 g Kohlenhydrate	975 kcal Energie, 44 g Eiweiß, 33 g Fett, 126 g Kohlenhydrate	670 kcal Energie, 39 g Eiweiß, 21 g Fett, 83 g Kohlenhydrate	598 kcal Energie, 20 g Eiweiß, 26 g Fett, 69 g Kohlenhydrate	690 kcal Energie, 35 g Eiweiß, 12 g Fett, 110 g Kohlenhydrate
4	A	Hühnerfrikassee mit Spargel, Champignons und Butterreis, dazu Apfel und Getränk 13,15,18,19,21	Kartoffel-Karotten-Eintopf <sup>S,Z</sup> , mit Brötchen und Frische Büfett, dazu Getränk 13,18,19,21,22	Gekochte Eier in Senfsoße <sup>5</sup> mit Petersilienkartoffeln, dazu Gurkensalat und Getränk <sup>5</sup> 13,18,19,21,22	5 Kartoffelpuffer mit Apfelmus <sup>3</sup> und Zucker, dazu Salatbüfett und Getränk 13	Knacker <sup>2,3,S,Z</sup> mit Rahmwirsing und Petersilienkartoffeln, dazu Getränk 13,18,19
	Nährwerte	768 kcal Energie, 40 g Eiweiß, 15 g Fett, 119 g Kohlenhydrate	484 kcal Energie, 18 g Eiweiß, 8 g Fett, 83 g Kohlenhydrate	564 kcal Energie, 21 g Eiweiß, 20 g Fett, 75 g Kohlenhydrate	591 kcal Energie, 7 g Eiweiß, 4 g Fett, 131 g Kohlenhydrate	719 kcal Energie, 28 g Eiweiß, 38 g Fett, 67 g Kohlenhydrate
	B	Schupfnudelpfanne mit knackigem Gemüse und Tomatensoße, dazu Apfel und Getränk 13,18,19,21	Frikadelle <sup>S,Z</sup> mit Kohlrüben-Karotten-Gemüse, Petersilienkartoffeln und Frische Büfett, dazu Getränk 11,12,13,18,19,21,22	Baguette "Europa" (Schinken <sup>1,2,S</sup> , Salami <sup>1,2,S</sup> ), dazu Getränk 19	Fischasagane <sup>1</sup> mit Dillsauce und Salatbüfett, dazu Getränk 13,16,18,19,21	Gemüsebolognese mit Spirellies, dazu Getränk 13,18,21
	Nährwerte	698 kcal Energie, 21 g Eiweiß, 14 g Fett, 124 g Kohlenhydrate	1037 kcal Energie, 37 g Eiweiß, 43 g Fett, 124 g Kohlenhydrate	798 kcal Energie, 32 g Eiweiß, 34 g Fett, 91 g Kohlenhydrate	463 kcal Energie, 28 g Eiweiß, 14 g Fett, 56 g Kohlenhydrate	664 kcal Energie, 20 g Eiweiß, 16 g Fett, 110 g Kohlenhydrate
C	Gefüllte Paprikaschote <sup>S,Z</sup> mit Tomatensoße und Petersilienkartoffeln, dazu Apfel und Getränk 13,18,19,21,22	Pizza "Käse" <sup>1</sup> und Frische Büfett, dazu Getränk 13,18,19,21,22	Kasslerbraten <sup>2,3,S</sup> an Rahmsoße mit Peiselbeerrotkohl und Semmelknödeln, dazu Getränk 13,15,18,19,21	Putenrahmgeschnetzeltes mit Champignons, Butterspätzle und Salatbüfett, dazu Getränk 13,15,18,19	Hähnchenbrustfilet mit Pfirsich-Nuß-Käsekruste, Sahneseife und Kartoffelkroketten, dazu Getränk 13,18,19,20	
	Nährwerte	683 kcal Energie, 23 g Eiweiß, 36 g Fett, 72 g Kohlenhydrate	724 kcal Energie, 27 g Eiweiß, 19 g Fett, 112 g Kohlenhydrate	644 kcal Energie, 35 g Eiweiß, 21 g Fett, 93 g Kohlenhydrate	809 kcal Energie, 39 g Eiweiß, 32 g Fett, 94 g Kohlenhydrate	636 kcal Energie, 37 g Eiweiß, 29 g Fett, 57 g Kohlenhydrate

**Salatbüfett:** Blattsalate, Weißkraut-, Tomaten-, Kidneybohnen-Mais-, Karotten-, Gurkensalat, Gemüsesticks; **Frische Büfett:** Rotkraut-, Tomaten-Mais-, Gurken-Dillsalat, Fruchtjoghurt, Quarkspeise mit Erdbeeren, Apfel, Banane, Kiwi

Zutaten, die zu den häufigsten Auslösern von Lebensmittelallergien gehören (Kennzeichnung nach EU-Richtlinie 2003/89/EG): 13 = enth. Gluten - 14 = enth. Krebstiere - 15 = enth. Ei - 16 = enth. Fisch - 17 = enth. Erdnüsse - 18 = enth. Soja (gen-tech-frei) - 19 = enth. Milch einschl. Laktose - 20 = enth. Schalenfrüchte - 21 = enth. Sellerie - 22 = enth. Senf - 23 = enth. Sesam - 24 = enth. Schwefeldioxid/Sulfite

Marktbedingte Änderungen vorbehalten. Zugelassene Stoffe nach der Zusatz-Zulassungsverordnung vom 29-01-1998:  
1 = mit Farbstoff - 2 = mit Konservierungsstoff - 3 = mit Antioxidationsmittel - 4 = mit Geschmacksverstärker - 5 = mit Süßungsmittel - 7 = mit Phosphat

S = mit Schwein oder tierischem Fett  
Z = zum Teil fein zerklüftet