

# Speiseplan



## Fridtjof-Nansen-Schule

vom 16.09.2024 bis 20.09.2024, 38. KW

### Montag



Rindergulasch dazu Gemüse und Beilage nach Wahl

Allergene und BE: Rindergulasch, Schule+Kita (8); 0,23 BE / 100g || Gemüse (Allergene bitte an der Ausgabe erfragen)



Vegetarisches Gulasch mit Paprika und Mais dazu Nudeln oder eine andere Beilage nach Wahl und Salat vom Buffet

Allergene und BE: Tofugulasch mit Paprika und Mais (7, 2a); 0,38 BE / 100g || Spiralen, gegart (2a); 2,56 BE / 100g

Am Buffet

Salatbuffet, Beilagen und Gemüse, Dessert

### Dienstag



Lasagnesuppe, vegetarisch dazu ofenfrisches Baguette und Salat vom Buffet

Allergene und BE: Lasagnesuppe, vegetarisch (10, 2a); 0,4 BE / 100g || Brötchen, Baguette- (2a, 2e); 4 BE / 1 St

Am Buffet

Salatbuffet, Beilagen und Gemüse, Dessert

### Mittwoch



Döner-Teller mit Reis

Allergene und BE: Gyros vom Hähnchen ; 0,17 BE / 100g || Tzatziki, C&C (8); 0,43 BE / 100g || Fladenbrot 1/4 (12, 2a); 4 BE1 / Port. || Weißkrautsalat, klassisch ; 0,33 BE / 100g || Rotkrautsalat, klassisch ; 0,33 BE / 100g



Veggie Döner -Teller mit Reis

Allergene und BE: Hirtenkäse, Trakaya (8); 0 BE / 100g || Lupinengyros (14, 2a); 0,6 BE / 100g || Joghurt-Dipp (8); 0,43 BE / 100g || Weißkrautsalat, klassisch ; 0,33 BE / 100g || Rotkrautsalat, klassisch ; 0,33 BE / 100g || Fladenbrot 1/4 (12, 2a); 4 BE1 / Port.

Am Buffet

Salatbuffet, Beilagen und Gemüse, Dessert

### Donnerstag



Gekochtes Ei zum selber Pellen mit Kräuterquark und Salzkartoffeln dazu Salat vom Buffet

Allergene und BE: Eier, bunt und gekocht (4); 0 BE / 1 St || Kräuterquark, C&C (8); 0,29 BE / 100g || Salzkartoffeln ; 1,27 BE / 100g

Am Buffet

Salatbuffet, Beilagen und Gemüse, Dessert

### Freitag



Kaiserschmarrn dazu heiße Kirschen und Vanillesauce

Allergene und BE: Kaiserschmarrn (4, 8, 2a); 3,33 BE / 100g || Vanillesauce, Sobo, warm (8); 1 BE / 100g || Heiße Kirschen ; 1,29 BE / 100g

Am Buffet

Salatbuffet, Beilagen und Gemüse, Dessert

Das Tagesgericht kann variieren und ist pro Person täglich auf eine Portion begrenzt.

Änderungen vorbehalten. Der Plan im Netz: [www.biond.de/sp/fridtjof-nansen](http://www.biond.de/sp/fridtjof-nansen)



Alle Lebensmittel stammen aus ökologischer Erzeugung. Ausnahme: Fisch stammt grundsätzlich aus Wildfang. | Inhaltsstoffe und Allergene: (2a) Gluten-Weizen, (2b) Gluten-Roggen, (2c) Gluten-Gerste, (2d) Gluten-Hafer, (2e) Gluten-Dinkel, (2f) Gluten-Kamut, (3) Krebstiere, (4) Ei, (5) Fisch, (6) Erdnüsse, (7) Soja, (8) Milch/Laktose, (9a) Haselnuss, (9b) Walnuss, (9c) Mandel, (9d) Cashewnuss, (9e) Pistazie, (10) Sellerie, (11) Senf, (12) Sesam, (13) Schwefeldioxid/Sulfide, (14) Lupinen. Bitte beachten: Gluten, Erdnüsse und Schalenfrüchte können immer in Spuren enthalten sein. Details: [www.biond.de/daten/allergene.pdf](http://www.biond.de/daten/allergene.pdf) | DE-ÖKO-007 | biond GmbH | Otto-Hahn-Str. 5 | 34123 Kassel | [geniessen@biond.de](mailto:geniessen@biond.de) | Tel. 0561/500 456-10