

## INTERNATIONAL TRIFFT REGIONAL

### Vorschlag für einen Wochenspeisenplan um den 4. Sächsischen Tag der Schulverpflegung

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
 Italien <b>Gnocchi mit Spinat-Champignon-Frischkäsesoße</b> (vegetarisch) (363/463 kcal)*	 Asien <b>Asiatisches Curry (Zucchini, Zuckererbsen, Champignons, Tomaten, Mungobohnensprossen) mit Naturreis</b> (vegetarisch) (363/499 kcal)*	 Ungarn <b>Paprikaeintopf ungarisch (Letscho) mit Kartoffeln</b> (vegetarisch) (163/204 kcal)*	 Afrika <b>Couscous mit Tomaten, Erbsen, Mais, Kichererbsen und Hähnchenbrustfilet</b> (mit Fleisch) (354/469 kcal)*	 Skandinavien <b>Skandinavischer Fischtopf (Seelachs, Krabben, Porree und Karotten) mit Kartoffelgratin</b> (Fischgericht) (298/407kcal)*
<u>dazu</u>  <b>Griechischer Salat</b> (vegetarisch) (88/129 kcal)*	<u>dazu</u>  USA <b>Kürbissuppe</b> (vegetarisch) (53/72 kcal)*	<u>dazu</u>  Tschechien <b>Buchteln (Böhmische Hefeklöße) mit Vanillesoße</b> (288/369 kcal)*	<u>dazu</u>  <b>Vogerlsalat (Feldsalat) mit Kartoffel-Kernöl-Dressing</b> (vegetarisch) (86/147 kcal)*	<u>dazu</u>  Italien <b>Apfel-Tiramisu</b> (190/233 kcal)*

\* vorhandener Energiegehalt pro Portion laut vorgegebener Rezeptur für Primarstufe/Sekundarstufe  
 Anmerkung: Die empfohlene Energiezufuhr für die Mittagsverpflegung beträgt in der Primarstufe 450 kcal, in der Sekundarstufe 538 – 612 kcal.

! Weitere Informationen zum 4. Sächsischen Tag der Schulverpflegung und zur Teilnahme finden Sie unter [www.vernetzungsstelle-sachsen.de](http://www.vernetzungsstelle-sachsen.de).  
 Weitere Rezeptideen finden Sie unter [www.schuleplusessen.de](http://www.schuleplusessen.de).