

## Was schreiben wir uns auf unsere Fahnen?

### Inklusionsunternehmen

Das Inklusionsunternehmen SFZ CoWerk gGmbH ist seit 15 Jahren mit verschiedenen Dienstleistungsangeboten erfolgreich am Markt aktiv. Seitdem haben wir uns mit über 250 Beschäftigten (davon über 40 Prozent Menschen mit Schwerbehinderung) zu einem mittelständischen Unternehmen entwickelt.

### DGE

Unser Speiseplan lehnt sich an die Regel der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

### Frittieren

Wir versuchen, so wenig wie möglich zu frittieren. Wenn es sich doch nicht vermeiden lässt, dann nur unter 160°C. Das Fett findet nur eine einmalige Verwendung. (EU-VO 2017/2158)

### Wir rühren und stampfen selber

Wir machen unseren Kartoffelbrei und unser Püree selbst. Außerdem stammen unsere Gemüsebrühen und Bratensoßen aus eigener Produktion.

### Unser Hausbrot für euch

Der Powerbringer wurde gemeinsam mit der regionalen Bäckerei Meyer & Meyer OHG kreiert und wird täglich frisch gebacken.

### Gewürze Wiberg

Wir verwenden ausschließlich Produkte eines österreichischen Gewürzherstellers, dessen Produkte einen hohen ätherischen Ölanteil besitzen und frei von Allergenen und Zusatzstoffen laut EU-Verordnung sind.

### Internationale Gerichte

Wir lassen regionale und internationale Speisen in unsere Plangestaltung einfließen, um unseren kleinen Gästen eine bunte und abwechslungsreiche Vielfalt anzubieten.

### MSC und ASC

100 Prozent Fisch aus nachhaltiger Fischerei und Fischzucht

### Regionale Lieferanten

Friweika eG, Mega Fach-Zentrum Chemnitz GmbH, Bäckerei Meyer & Meyer OHG, LAWA Hefeknödelspezialitäten GmbH

Hier abtrennen

bitte  
freimachen

Bitte füllen Sie dieses Bestellblatt gut leserlich aus.  
Wir bitten um eine Abgabe bis zum 15. des Vormonats.

Guten  
Appetit!

SFZ CoWerk gGmbH  
Flemmingstraße 8 c  
09116 Chemnitz

SFZ CoWerk gGmbH  
Flemmingstraße 8 c  
09116 Chemnitz

Mail: kundenservice@cowerk.de  
Tel.: 0371 3344 470  
Web: www.besser-verpflegt.de

Hier abtrennen

## Bestellung

Bitte geben Sie die Essenbestellung Ihres Kindes bis zum **15. des Vormonats** für den ganzen Folgemonat unter [www.besser-verpflegt.de](http://www.besser-verpflegt.de) ab.

Sie können die Bestellung auch per Post oder über die Essenausgabe an uns senden. Auch nach diesem Zeitraum sind Bestellungen weiterhin möglich, aber es kommt dann zu einer verzögerten Bearbeitung von mindestens 3 Werktagen.

Bei Krankheit oder Fernbleiben können Sie bis 7.30 Uhr für den jeweiligen Tag das Essen per Mail, auf [www.besser-verpflegt.de](http://www.besser-verpflegt.de) oder telefonisch abbestellen. Bei Aktivitäten außerhalb der Schule melden Sie bitte Ihr Kind 5 Tage vorher ab.

-  Gerichte, in welchen Schweinefleisch verarbeitet ist
-  vegetarische Gerichte
-  regionale Gerichte
-  MSC (nachhaltige Fischerei, Wildfang) und ASC (aus verantwortungsvoller Zucht) zertifizierter Fisch

## Bezahlung

Für die Überweisung nutzen Sie bitte folgendes Konto:

**Kontoinhaber:** SFZ CoWerk gGmbH  
**Bank:** DKB Deutsche Kreditbank AG  
**Swift Code:** BYLADEM1001  
**IBAN:** DE9312030000001482850  
**Verwendungszweck:** Kundennummer-Bestellmonat

Bei Überweisungskunden ist der Betrag mit Erhalt der Rechnung sofort fällig.

Einfacher geht es mit einem SEPA-Basislastschriftmandat, das natürlich jederzeit widerrufen werden kann. Die Kosten für das Essen buchen wir zum 15. des Folgemonats ab. Sollte der 15. auf ein Wochenende fallen, gilt der nächste Werktag. Anfang des Monats erhalten Sie eine Abrechnungsübersicht, aus welcher der Rechnungsbetrag ersichtlich ist.

Liebe Eltern,  
bitte beachten Sie folgende Informationen:

Wir reichen zu jeder Mahlzeit  
wahlweise Wasser oder Tee.

### Allergenkennzeichnung

Unsere Speisen enthalten mit folgender Kennzeichnung:

- A = Gluten (glutenhaltiges Getreide = A1 Weizen, A2 Roggen, A3 Hafer, A4 Gerste, A5 Grünkern, A6 Dinkel)
- B = Krebstiere
- C = Eier
- D = Fisch
- E = Erdnüsse
- F = Soja
- G = Milch, einschließlich Laktose
- H = Schalenfrüchte (H1 Mandeln, H2 Hasel-, H3 Wal-, H4 Pekan-, H5 Para-, H6 Macadamianüsse, H7 Cashewkerne, H8 Pistazien)
- I = Sellerie
- J = Senf
- K = Sesam
- L = Lupine
- M = Weichtiere
- N = Sulfite (in Konzentration von mehr als 10 mg/kg bzw. 10 mg/l)

sowie daraus hergestellte Erzeugnisse.

### Zusatzstoffe

- 1 = mit Konservierungsstoffen
- 2 = mit Antioxidationsmitteln
- 3 = mit Geschmacksverstärkern
- 4 = mit Süßungsmitteln
- 5 = mit Zuckerarten und Süßungsmitteln
- 6 = geschwefelt
- 7 = gewachst
- 8 = mit Farbstoffen
- 9 = mit Phosphaten
- 10 = enthält eine Phenylalaninquelle

Änderungen vorbehalten.

### SFZ CoWerk gGmbH

Flemmingstraße 8 c  
09116 Chemnitz

Mail: kundenservice@cowerk.de  
Tel.: 0371 3344 470  
Web: www.besser-verpflegt.de

  
SCHULESSEN

Speiseplan

Dezember 2023



# Montag

# Dienstag

# Mittwoch

# Donnerstag

# Freitag

## Bestellkarte

DEZEMBER 2023

Kundennummer \_\_\_\_\_ Klasse \_\_\_\_\_  
 Name, Vorname \_\_\_\_\_  
 Schule \_\_\_\_\_

Mo Di Mi Do Fr

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
<b>01.12.23 - 01.12.23</b>	Eszen 1				<input type="radio"/>
	Eszen 2				<input type="radio"/>
	Eszen 3				<input type="radio"/>
	Salat				<input type="radio"/>
	Lunchbox				<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2
<b>01.12.23 - 08.12.23</b>	Eszen 1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Eszen 2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Eszen 3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Salat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Lunchbox	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2			
<b>04.12.23 - 08.12.23</b>	Eszen 1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Eszen 2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Eszen 3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Salat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Lunchbox	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2			
<b>11.12.23 - 15.12.23</b>	Eszen 1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Eszen 2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Eszen 3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Salat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Lunchbox	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2			
<b>18.12.23 - 22.12.23</b>	Eszen 1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Eszen 2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Eszen 3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Salat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Lunchbox	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2			
<b>25.12.23 - 29.12.23</b>	Eszen 1				
	Eszen 2				
	Eszen 3				
	Salat				
	Lunchbox				



## Nimm's mit!

### Lunchbox 1 **herzhaft** Lunchbox 2 **vegetarisch**

- Weizenbratsandwich mit Quark-Remouladen-Aufstrich (belegt mit Putenbrustschinken, Ei, Paprika)
  - Orangensaft
  - frischer Gemüsesnack
  - Müsliriegel
  - kleine süße Überraschung
- Vollkornweizenbratsandwich (belegt mit Gouda, frischen Cherrytomaten, Paprika und Tomatenaufstrich)
  - Orangensaft
  - frischer Obstsnack
  - Müsliriegel
  - kleine süße Überraschung

Keine Förderung durch das Bildungspaket möglich.

## Salate

- Mo** **Tomate-Mozzarella**  
Endivie, Chinakohl, Frisee, Radicchio, Mozzarella, Cocktailtomate, Rucola
- Di** **Schinken-Käse**  
Endivie, Chinakohl, Frisee, Radicchio, Möhre, Schinken, Käse, Gurke
- Mi** **Veggie**  
Endivie, Chinakohl, Frisee, Radicchio, Möhre, Mais, Cocktailtomate, Gurke
- Do** **Geflügel**  
Chinakohl, Endivie, Radicchio, Möhrenstifte, Paprika, Mandarine und Hähnchen
- Fr** **Rohkost**  
Endivie, Chinakohl, Frisee, Radicchio, Tomate, Gurke, Paprika, Mais

Zu allen Salaten reichen wir Dressing und Brötchen A1. Keine Förderung durch das Bildungspaket möglich.

Eszen 1

01.12.23 - 01.12.23

Eszen 2

Eszen 3

Eszen 1

04.12.23 - 08.12.23

Eszen 2

Eszen 3

Eszen 1

11.12.23 - 15.12.23

Eszen 2

Eszen 3

Eszen 1

18.12.23 - 22.12.23

Eszen 2

Eszen 3

Eszen 1

25.12.23 - 29.12.23

Eszen 2

Eszen 3

Hackfleisch-Käse-Lauch-Suppe<sup>[G]</sup>  
Körnerbrötchen<sup>[A1,A2,A3]</sup> · frisches Obst<sup>[-]</sup>  
🍷

Käseravioli<sup>[A1,G]</sup> mit fruchtiger Tomatensoße<sup>[-]</sup> · geriebener Käse<sup>[G]</sup> · frisches Obst<sup>[-]</sup>  
🍷

Schweinegeschnetzeltes in Paprikarahmsauce<sup>[G]</sup> · Butterspätzle<sup>[A1,C,G]</sup> · frisches Obst<sup>[-]</sup>  
🍷

Linseneintopf süß-sauer mit Wurzelgemüse und Schnippelwurst<sup>[L,I,1,2]</sup>  
Hausbrot<sup>[A2,A3,A6,F]</sup> · Müsliriegel<sup>[S,V]</sup> 🍷📍

Hartweizenpasta<sup>[A1]</sup> · mit Spinatrahmsauce<sup>[G]</sup> · Reibekäse<sup>[G]</sup> · Müsliriegel<sup>[S,V]</sup> 🍷

Backfisch<sup>[D,A1,C,G]</sup> · mit Zitronensoße<sup>[-]</sup> · Mischgemüse<sup>[-]</sup> · Salzkartoffeln<sup>[-]</sup> · Müsliriegel<sup>[S,V]</sup> 🍷📍

Kartoffel-Reibekuchen<sup>[A1,C]</sup> · Apfelmus<sup>[-]</sup>  
bunter Rohkost<sup>[-]</sup> · frisches Obst<sup>[-]</sup> 🍷

Spirelli<sup>[A1]</sup> · Jagdwurstgulasch<sup>[1,2,9,I,J]</sup>  
Reibekäse<sup>[G]</sup> · frisches Obst<sup>[-]</sup> 🍷

Frikadelle vom Schwein<sup>[A1,C]</sup> · Puzta-Gemüse<sup>[-]</sup> · Reis<sup>[-]</sup> · frisches Obst<sup>[-]</sup> 🍷

Kartoffeln<sup>[-]</sup> · Kräuterquark<sup>[G]</sup> · Leberwurst<sup>[S,V]</sup> · Butter<sup>[G]</sup> · Milchdessert<sup>[S,V]</sup>  
🍷📍

Hartweizen-Penne<sup>[A1]</sup> · Champignon-Kräuterrahmsauce<sup>[G]</sup> · geriebener Gouda<sup>[G]</sup>  
Milchdessert<sup>[S,V]</sup> 🍷

Jägerschnitzel<sup>[A1,C,G,1,9]</sup> · Tomatensoße<sup>[-]</sup>  
Erbsengemüse<sup>[-]</sup> · Kartoffelpüree<sup>[G]</sup> · Milchdessert<sup>[S,V]</sup> 🍷📍

Vanille-Milchreis<sup>[G]</sup> · Zimt-Zucker<sup>[-]</sup> · Obstkompott<sup>[-]</sup> · frisches Obst<sup>[-]</sup> 🍷

Vollkorn-Pasta<sup>[A1]</sup> · Tomaten-Räucherlachssoße<sup>[D,1,2,8]</sup> · Reibekäse<sup>[G]</sup> · frisches Obst<sup>[-]</sup> 🍷

Schweine-Pökelbraten<sup>[1]</sup> · Meerrettichsoße<sup>[2]</sup> · Schmorkraut<sup>[-]</sup> · Salzkartoffeln<sup>[-]</sup>  
frisches Obst<sup>[-]</sup> 🍷📍

Sächsische Kartoffelsuppe mit Wurzelgemüse und Schnippelwurst<sup>[1,2,I,J]</sup> · Hausbrot<sup>[A2,A3,A6,F]</sup> · Obst<sup>[-]</sup> 🍷📍

Bunte Tortellini<sup>[A1,G]</sup> · Spinatrahmsauce<sup>[G]</sup>  
Reibekäse<sup>[G]</sup> · Obst<sup>[-]</sup> 🍷

Bohnenpfanne BBQ mit Mais und gebratenen Bockwurstscheiben<sup>[1,2,9]</sup>  
Baguette<sup>[A1,A2]</sup> · Obst<sup>[-]</sup> 🍷

»Dhal« – indische Linsensuppe mit Gemüse und Kokosmilch<sup>[-]</sup> · Fladenbrot<sup>[A1,K]</sup> · Müsliriegel<sup>[S,V]</sup> 🍷

Hartweizen-Pasta<sup>[A1]</sup> · Tomaten-Hackfleischsoße<sup>[-]</sup> · Reibekäse<sup>[G]</sup> · Müsliriegel<sup>[S,V]</sup>  
🍷

Gebackene Fischhappen<sup>[A1,C,G,D]</sup> · Kräutersoße<sup>[-]</sup> · Erbsen-Minzpüree<sup>[G]</sup> · Müsliriegel<sup>[S,V]</sup> 🍷📍

Hefeknödel<sup>[A1,C,G]</sup> · Vanillesoße<sup>[G]</sup>  
Pflaumenkompott<sup>[-]</sup> · frisches Obst<sup>[-]</sup> 🍷

Hartweizen-Spaghetti<sup>[A1]</sup> · Tomatensoße mit gebratenen Salamistreifen<sup>[1,2,9]</sup>  
Reibekäse<sup>[G]</sup> · frisches Obst<sup>[-]</sup> 🍷

Hähnchenschnitzel<sup>[A1,C]</sup> · Geflügelsoße<sup>[-]</sup>  
Mischgemüse<sup>[-]</sup> · Salzkartoffeln<sup>[-]</sup> · frisches Obst<sup>[-]</sup> 📍

Gemüsefrikadelle<sup>[A1,C,G]</sup> · Perlgrauenerisotto<sup>[1]</sup> · Minze-Dip<sup>[G]</sup> · Milchdessert<sup>[S,V]</sup>  
🍷

Hartweizen-Spirelli<sup>[A1]</sup> · Jagdwurstgulasch<sup>[1,2]</sup> · Reibekäse<sup>[G]</sup> · Milchdessert<sup>[S,V]</sup>  
🍷

Schweinefleischklopse<sup>[A1,C,G]</sup> · Gemüse-Kapernsoße<sup>[1]</sup> · Salzkartoffeln<sup>[-]</sup> · Milchdessert<sup>[S,V]</sup> 🍷📍

Grießbrei<sup>[A1,G]</sup> · Kirschkompott<sup>[-]</sup> · Zimt-Zucker<sup>[-]</sup> · frisches Obst<sup>[-]</sup> 🍷

Vollkorn-Pasta<sup>[A1]</sup> · Paprika-Tomatenrahmsauce<sup>[G]</sup> · Reibekäse<sup>[G]</sup> · frisches Obst<sup>[-]</sup> 🍷

Hähnchen-Erdnusscurry mit Kokosmilch<sup>[E]</sup>  
Paprikareis<sup>[-]</sup> · frisches Obst<sup>[-]</sup>

Süß-saure Kartoffelstückchen mit Jagdwurst<sup>[1,2,I]</sup> · Hausbrot<sup>[A2,A3,A6,F]</sup> · frisches Obst<sup>[-]</sup> 🍷📍

Tomaten-Ravioli<sup>[A1,G]</sup> · Brokkoli-Schmandsoße<sup>[G]</sup> · geriebener Gouda<sup>[G]</sup> · frisches Obst<sup>[-]</sup> 🍷

Gefüllte Paprika (Hackfleisch)<sup>[A1,C,G]</sup>  
Gemüse-Tomatensoße<sup>[1]</sup> · Salzkartoffeln<sup>[-]</sup>  
frisches Obst<sup>[-]</sup> 🍷📍

Gelber Erbseneintopf mit Wurzelgemüse<sup>[I,J]</sup> · Hausbrot<sup>[A2,A3,A6,F]</sup> · Müsliriegel<sup>[S,V]</sup> 🍷

Hartweizen-Pasta<sup>[A1]</sup> · Schinken-Sahnesauce<sup>[1,2,G,F]</sup> · Reibekäse · Müsliriegel<sup>[S,V]</sup> 🍷

Gedünstetes Fischfilet<sup>[1,D]</sup> · Kräutersauce<sup>[-]</sup>  
Möhrengemüse<sup>[-]</sup> · Reis<sup>[-]</sup> · Müsliriegel<sup>[S,V]</sup>  
🍷

Spinat-Polentatasche<sup>[A1,C,G]</sup> · Gemüsereis<sup>[1]</sup>  
Currydip<sup>[G]</sup> · frisches Obst<sup>[-]</sup> 🍷

Hartweizen-Pasta<sup>[A1]</sup> · Tomaten-Hackfleischsoße<sup>[-]</sup> · Reibekäse<sup>[G]</sup> 🍷

Gegrillte Hähnchenbrust<sup>[-]</sup> · Balsamico-Tomatengemüse<sup>[1,I]</sup> · gebratene Gnocchi<sup>[A1,C,G]</sup>

Sächsische Kartoffelsuppe mit Wurzelgemüse und Schnippelwurst<sup>[1,1,2]</sup> · Hausbrot<sup>[A2,A3,A6,F]</sup> · Milchdessert<sup>[S,V]</sup> 🍷📍

»Mac'n Cheese«-Makkaroni<sup>[A1]</sup> Käse-soße<sup>[G]</sup> · Reibekäse<sup>[G]</sup> · Milchdessert<sup>[S,V]</sup> 🍷

Chili con Carne mit Kidneybohnen, Mais und Rindfleisch<sup>[-]</sup> · Kräuterdip<sup>[G]</sup>  
Fladenbrot<sup>[A1,S]</sup> · Milchdessert<sup>[S,V]</sup>

American Pancakes<sup>[A1,C,G]</sup> · Vanillesoße<sup>[G]</sup>  
Apfelmus<sup>[-]</sup> · frisches Obst<sup>[-]</sup> 🍷

Vollkorn-Pasta<sup>[A1]</sup> · Spinat-Ricottasauce<sup>[G]</sup>  
Reibekäse<sup>[G]</sup> · frisches Obst<sup>[-]</sup> 🍷

Sächsischer Sauerbraten<sup>[I,J]</sup> · Apfelrotkohl<sup>[-]</sup>  
Salzkartoffeln<sup>[-]</sup> · frisches Obst<sup>[-]</sup> 📍