

Speiseplan Oktober



Datum	Menü 1	Menü 2	Menü 3 ovo-lacto-vegetarisch DGE zertifiziert 	Gemüse/ Obst/ Dessert für alle Menülinien DGE zertifiziert 
Dienstag, 01.10.2024	Hausgemachter Kräuterquark _(L, M, 3 g KH) mit Butter _(L, M) , Leinöl und Kartoffeln(BIO) _(15 g KH)		Spirelli(BIO) _(GL, WZ, 69 g KH) mit milder Tomaten(BIO)-Oliven-Soße (all'arrabbiata) _(16 g KH) und Reibekäse(BIO) _(M, 3 g KH)	Gurkensalat mit Joghurt und Dill (Gurke(BIO)) _(L, M, 5 g KH) , geschnittene Möhrensticks (BIO) _(5 g KH) , Sonnenblumenkerne _(32 g KH)
Mittwoch, 02.10.2024	Gemüse-Knusperbagel (Blumenkohl, Erbsen, Karotten, Broccoli, Zwiebeln) _(GL, SL, WZ, DK, 25 g KH) mit Joghurt-Kräuter-Dip _(L, M, 6 g KH) an Vollkorn-Couscous (Couscous(BIO), Mais, Paprika) _(GL, WZ, 22 g KH)		Kichererbsencurry (Kichererbsen, Karotten, Porree, Sellerie, Kürbis) _(SL, 7 g KH) mit Vollkornreis Fairtrade(BIO) _(33 g KH)	Gemüse Snack _(3 g KH) , Schokopudding(BIO) _(L, M, 14 g KH)
Donnerstag, 03.10.2024	Feiertag		Feiertag	
Freitag, 04.10.2024	Fischheringstopf (Apfel, Zwiebel, Gewürzgurke, Mayonnaise) _(EI, F, L, M, SE, 2, 3, 4 g KH) mit Kartoffeln(BIO) _(15 g KH) 		Italienische Gemüsesuppe mit Nudeln(BIO), Möhren, Tomaten und Lauch _(66 g KH) , dazu Roggenvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen(BIO) _(GL, RG, 34 g KH)	Gemüse Snack, Quark mit Schwarzen Johannisbeeren (Quark(BIO), Milch(BIO)) _(L, M, 9 g KH)
Montag, 07.10.2024	Sommergemüse Eintopf (Kartoffeln(BIO), Blumenkohl(BIO), Bohnen(BIO), Karotten(BIO), Erbsen(BIO), Sellerie(BIO)) _(SL, 3 g KH) , dazu Vollkornbrot(BIO) _(GL, SS, WZ, RG, GR, HF, 34 g KH)		Linsen-Gemüsebolognese (Tomate(BIO), Karotten(BIO), Sellerie(BIO), Lauch(BIO), Zwiebeln(BIO), Knoblauch) mit fein gehacktem Basilikum und Oregano _(SL, 10 g KH) auf Spaghetti(BIO) _(GL, WZ, 66 g KH) , dazu geriebener Parmesankäse(BIO) _(M)	Gemüsesticks aus Gurken(BIO), Möhren(BIO), Kohlrabi(BIO) _(3 g KH) , Schnittlauch-Quark-Dip _(L, M, 5 g KH) , Obst der Saison(BIO) _(14 g KH)
Dienstag, 08.10.2024	Ein gekochtes Ei _(EI, 2 g KH) mit einer hellen Honig-Senf-Soße (Honig(BIO)) _(L, M, SE, 10 g KH) , dazu Kartoffeln(BIO) _(15 g KH) mit frischer Petersilie		Kürbis(BIO)-Möhren(BIO)-Gemüse _(C, 5 g KH) , dazu eine helle Schnittlauchsoße (Möhren, Sellerie, Porree) _(L, M, SL, 3 g KH) und frisches hausgemachtes Kartoffelpüree (Kartoffeln(BIO)) _(L, M, 13 g KH)	Möhrenrohkostsalat mit Apfelstückchen (Karotten(BIO)) _(3, 9 g KH) , Geschnittene Gurken(BIO) und Kohlrabi(BIO) _(3 g KH) , Kräuter-Quark-Dip _(L, M, 5 g KH)
Mittwoch, 09.10.2024	Blumenkohl- und Broccoliröschen(BIO) _(C, 2 g KH) , dazu eine helle Soße _(L, M, 3 g KH) , dazu Kartoffeln(BIO) _(15 g KH)		Grüne Bohneneintopf (Bohnen(BIO), Kartoffeln(BIO)) _(L, M, SL, 5 g KH) , Roggenvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen(BIO) _(GL, RG, 34 g KH)	Gemüse Snack(BIO), Joghurtdessert "Birne" (Joghurt(BIO)) _(L, M, 10 g KH)
Donnerstag, 10.10.2024	"Sunshine-Burger Classic" (Burger-Bun (BIO)) mit Ketchup und Mayonaise _(EI, GL, L, M, R, SE, SL, SS, Z, WZ, 21 g KH) 		Burger aus Weizen-Sesambrotchen(BIO) mit gebackener Gemüsefrikadelle (Möhren, Pastinaken, Erbsen, Romanesco, Mais, Zwiebeln, Kartoffeln) mit Ketchup und Mayonaise _(EI, GL, L, M, SE, SL, SS, WZ, 26 g KH)	Amerikanischer Krautsalat (Weißkohl, Karotte, Mayonnaise) _(EI, L, M, SE, 5 g KH) , Sonnenblumenkerne _(32 g KH) , Geschnittene Gurken und Tomate _(3 g KH) , Obst der Saison(BIO) _(14 g KH)
Freitag, 11.10.2024	Fruchtiges Wildlachscurry (Apfel, Karotte(BIO), Porree(BIO)) _(F, L, M, 3, 5 g KH) , dazu Vollkornreis Fairtrade(BIO) _(33 g KH) 		Bolognese mit Sonnenblumenhack(BIO), Tomate(BIO), Zwiebeln(BIO), Möhren(BIO), Porree(BIO), Sellerie(BIO)) _(SE, SL, 6 g KH) , Reibekäse(BIO) _(M, 3 g KH) auf Vollkorn-Makkaroni(BIO) _(GL, WZ, 28 g KH)	Gemüse Snack(BIO), Quark mit Erdbeeren (Quark(BIO), Milch(BIO)) _(L, M, 8 g KH)



Die Angebote/Komponenten mit dem DGE-Logo  entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert.

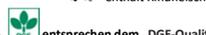
Die Nährwertangaben/Kohlenhydratangaben (KH) beziehen sich auf 100g der jeweiligen Menü-Komponente und werden in g KH (Gramm Kohlenhydrate) angegeben.

Kennzeichnung von Farb- und Zusatzstoffen:

(1) mit Farbstoff; (2) mit Konservierungsstoff; (3) mit Antioxidationsmittel; (4) mit Geschmacksverstärker; (5) Schwefeldioxid und Sulfite; (6) geschwärzt; (7) gewachst; (8) mit Phosphat; (9) mit Süßungsmittel; (10) enthält eine Phenylalaninquelle, (A) Aromen, (C) Betacarotin, (CH) Chinin, (EI) Eier, (EM) Emulgator, (EN) Erdnüsse, (DK) Dinkel, (F) mit Fisch, (G) mit Geflügel, (GL) glutenhaltiges Getreide, (GR) Gerste, (HF) Hafer, (K) Krebs, (KO) Koffein, (L) Lactose, (LU) Lupine, (M) Milch, (N) Nüsse/Schalenfrüchte, (R) mit Rind, (RG) Roggen, (S) mit Schwein, (SE) Senf, (SJ) Soja, (SL) Sellerie, (SS) Sesamsamen, (W) Weichtiere, (WZ) Weizen, (Z) zerkleinert, (*) kann Spuren von Nüssen, Schalenfrüchten oder Erdnüssen enthalten.

Speiseplan Oktober

Datum	Menü 1	Menü 2	Menü 3 ovo-lacto-vegetarisch DGE zertifiziert 	Gemüse/ Obst/ Dessert für alle Menülinien DGE zertifiziert 
Montag, 14.10.2024	Kohlrabi-Möhren-Ragout (Kohlrabi(BIO), Möhren(BIO)) (L, M, 9 g KH), dazu frisches Joghurt-Minzsoße (Kartoffeln(BIO)) (L, M, 13 g KH)		Frittierte Falafel (Kichererbsenbällchen)(GL, SL, WZ, 27 g KH), dazu eine kalte, frische Joghurt-Minzsoße(L, M, 6 g KH) und Couscous (BIO) mit Erbsen und Zucchini(GL, WZ, 9 g KH)	Gemischter Salat aus Eisbergsalat, Gurke, Tomate, Paprika, Sonnenblumenkerne(32 g KH), French Dressing (Joghurtdressing mit feiner Senfnote)(Ei, L, M, SE, 5 g KH), Gouda-Käsewürfel(BIO)(L, M), Obst der Saison(BIO)
Dienstag, 15.10.2024	Blumenkohlcremesuppe mit frischem Schnittlauch(L, M), Grießbrei (Grieß(BIO))(GL, L, M, WZ, 34 g KH) mit heißer Kirschoße (16 g KH)		Fingermöhren in heller Soße(L, M, 5 g KH) an Kartoffelgratin (Kartoffeln(BIO)) (L, M, 9 g KH)	Rote Bete-Apfel-Salat mit Sonnenblumenkernen(3, 12 g KH), Geschnittene Gurken und Kohlrabi(3 g KH), Kräuter-Quark-Dip(L, M, 5 g KH)
Mittwoch, 16.10.2024	Vollkorn-Muschelnudeln(BIO)(GL, WZ, 59 g KH) mit Balkan-Gemüesoße aus Tomate, Karotten, Erbsen, Mais, Bohnen und Paprika(7 g KH)		Gemüse-Nudelauf mit Tomate und Sesam (Vollkornnudeln(BIO), Karotten, Mais, Zucchini, Gouda Käse(BIO))(GL, L, M, SS, WZ, 11 g KH) mit Tomatensoße(6 g KH)	Gemüse Snack, Quark mit Himbeeren (Quark(BIO), Milch(BIO))(L, M, 8 g KH)
Donnerstag, 17.10.2024	Jagdwurstscheibe vom Geflügel(BIO)(G, GL, SE, Z, 2, WZ) mit Tomatensoße (8 g KH) und Makkaroni(BIO) (GL, WZ, 29 g KH) 		Gemüsepfanne aus Mais, Kidneybohnen, Karotten, Sellerie, Erbsen, Bohnen, Paprika mit indischen Paneer-Käsewürfel(BIO)(M, SL, 6 g KH), dazu eine feuerrote Gemüesoße aus Tomaten, Paprika und Karotten(8 g KH) und Fairtrade-Reis(BIO)(32 g KH)	Gemüse Snack, Obst der Saison(BIO)
Freitag, 18.10.2024	Alaska Seelachsfilet im Backteig(Ei, F, GL, SE, WZ, 12 g KH) auf heller Dillsoße(L, M, 4 g KH) mit Broccoliröschen(C, 2 g KH) und Kartoffeln(BIO)(15 g KH) 		Albanische Weiße Bohnensuppe (Paprika, Karotte, Zwiebel)(9 g KH), dazu Roggenvollkornbrot mit Dinkel und Grünkern(BIO)(GL, DK, RG, 37 g KH)	Gemüse Snack, Joghurt(BIO) mit Brombeeren (L, M, 9 g KH)
Montag, 21.10.2024	Tortellini mit Ricotta-Käsefüllung(BIO)(GL, L, M, WZ, 41 g KH) mit Tomaten-Basilikum-Soße (Tomate(BIO))(7 g KH)		Käse(BIO)-Lauch(BIO)-Suppe mit Sonnenblumenhack(BIO) (L, M, SE, SL, 2 g KH), dazu Vollkornbrot(BIO)(GL, SS, WZ, RG, HF, 34 g KH)	Gemüse Snack(BIO), Gouda-Käsewürfel(BIO)(L, M), Obst der Saison(BIO)
Dienstag, 22.10.2024	Veggi-Bratwurst(sj, 2 g KH) mit Tomatencurrysoße (Tomate, Apfel)(SE, 3, 7 g KH), dazu frisches hausgemachtes Kartoffelpüree (Kartoffeln(BIO)) (L, M, 13 g KH)		Berliner Erbseneintopf (Kartoffelwürfel(BIO), Möhren, Porree, Sellerie)(SL, 10 g KH), dazu Roggenvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen(BIO)(GL, RG, 34 g KH)	Feiner Krautsalat „Rot-Weiß“ (Weißkohl, Rotkohl, Möhren)(10 g KH), Sonnenblumenkerne(32 g KH), Paprika, Möhre(6 g KH), Frischkäse-Tomaten-Dip(L, M)
Mittwoch, 23.10.2024	Schmetterlingsnudeln(BIO)(GL, WZ, 68 g KH) mit einer hellen Käse-Kräuter-Soße (Gouda(BIO))(L, M, 2 g KH)		Kräuterquark mit Gurkenstreifen (Gurke(BIO))(L, M, 4 g KH), dazu Butter(L, M) und Kartoffeln(BIO)(15 g KH)	Gemüse Snack(BIO), Quarkspeise "Apfel" (Quark(BIO), Milch(BIO))(L, M, 3, 9 g KH)
Donnerstag, 24.10.2024	Rindergulasch (Rindfleisch(BIO))(R, 4 g KH) mit Apfelrotkohl(Rotkohl(BIO))(3, 9 g KH) und Kartoffeln(BIO)(15 g KH) 		Käsespätzle(Spätzle(BIO), Käse(BIO))(Ei, GL, L, M, WZ, 9 g KH)	Gemüse Snack(BIO), Obst der Saison(BIO)
Freitag, 25.10.2024	Fischragout vom Wildlachs mit Gemüsestreifen (Karotten, Porree, Sellerie)(F, L, M, SL, 4 g KH), dazu Vollkornreis Fairtrade(BIO)(33 g KH) 		Vollkorn-Makkaroni(BIO)(GL, WZ, 28 g KH) mit rotem Pesto aus Tomaten, Sonnenblumenkernen und Parmesan(BIO) (Ei, L, M, 2, 3, 8, 4g KH), dazu Reibekäse(BIO)(M, 3 g KH)	Gemüse Snack, Joghurt(BIO) mit Kirschen(L, M, 10 g KH)
Montag, 28.10.2024	Kartoffelsuppe (Kartoffeln(BIO), Möhren(BIO), Sellerie(BIO), Porree(BIO))(L, M, SL, 4 g KH), Kaiserschmarren(BIO)(Ei, GL, L, WZ, 25 g KH) (ohne Rosinen) mit hausgemachter Vanillesoße(L, M, 11 g KH)		Spirelli(BIO)(GL, WZ, 69 g KH) mit Broccoliröschen(BIO)(L, M, 1 g KH) und heller Gorgonzolasoße(Gorgonzola(BIO))(L, M, 3 g KH)	Gemüse Snack(BIO), Gouda-Käsewürfel(BIO)(L, M), Obst der Saison(BIO)
Dienstag, 29.10.2024	Kochklops vegetarisch(Ei, GL, S, SL, WZ, 15 g KH) mit Kapernsoße (L, M, 8 g KH) und Kartoffeln(BIO)(15 g KH)		Türkische Linsensuppe (Kartoffeln(BIO), rote Linsen, Karotten)(10 g KH), dazu Roggenvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen(BIO)(GL, RG, 34 g KH)	Spitzkohl-Möhrensalat(7 g KH), Sonnenblumenkerne(32 g KH)
Mittwoch, 30.10.2024	Makkaroni(BIO)(GL, WZ, 29 g KH) mit tomatisierter Frischkäse-Soße(L, M, 6 g KH)		Italienische Gemüselasagne (Dinkel-Nudelplatten(BIO), Tomate, Möhre, Sellerie, Lauch, Gouda(BIO)) (GL, L, M, SL, WZ, DK, 11 g KH)	Möhren, Gurken, Paprika(3 g KH), Schnittlauch-Quark-Dip(L, M, 5 g KH), Sonnenblumenkerne (32 g KH), Vanillepudding(BIO)(L, M, 14 g KH)
Donnerstag, 31.10.2024	Rindergeschnetzeltes "Stroganow Art" (Rindfleischstreifen(BIO) mit Champignons & Gewürzgurke)(L, M, R, SE, 4 g KH) an Fairtrade-Reis(BIO)(32 g KH) 		Buchstaben-Nudelsuppe mit Frühlingsgemüse (Nudeln(BIO), Karotten, Kohlrabi, Erbsen, Lauch)(GL, WZ, 71 g KH), Roggenvollkornbrot mit Dinkel und Grünkern(BIO)(GL, DK, RG, 37 g KH)	Gemüse Snack, Obst der Saison(BIO)



Die Angebote/Komponenten mit dem DGE-Logo  entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert.

Die Nährwertangaben/Kohlenhydratangaben (KH) beziehen sich auf 100g der jeweiligen Menü-Komponente und werden in g KH (Gramm Kohlenhydrate) angegeben.

Kennzeichnung von Farb- und Zusatzstoffen:

(1) mit Farbstoff; (2) mit Konservierungsstoff; (3) mit Antioxidationsmittel; (4) mit Geschmacksverstärker; (5) Schwefeldioxid und Sulfite; (6) geschwärzt; (7) gewachst; (8) mit Phosphat; (9) mit Süßungsmittel; (10) enthält eine Phenylalaninquelle, (A) Aromen, (C) Betacarotin, (CH) Chinin, (Ei) Eier, (EM) Emulgator, (EN) Erdnüsse, (DK) Dinkel, (F) mit Fisch, (G) mit Geflügel, (GL) glutenhaltiges Getreide, (GR) Gerste, (HF) Hafer, (K) Krebs, (KO) Koffein, (L) Lactose, (LU) Lupine, (M) Milch, (N) Nüsse/Schalenfrüchte, (R) mit Rind, (RG) Roggen, (S) mit Schwein, (SE) Senf, (SJ) Soja, (SL) Sellerie, (SS) Sesamsamen, (W) Weichtiere, (WZ) Weizen, (Z) zerkleinert, (*) kann Spuren von Nüssen, Schalenfrüchten oder Erdnüssen enthalten.