

Speiseplan September



Datum	Menü 1	Menü 2	Menü 3 ovo-lacto-vegetarisch DGE zertifiziert 	Gemüse/ Obst/ Dessert für alle Menülinien DGE zertifiziert 
Montag, 02.09.2024	Möhreneintopf mit frischer Petersilie (Karotten(BIO), Kartoffeln(BIO), Sellerie(BIO), Lauch(BIO)) (L, M, SL, 4 g KH), dazu Roggenvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen(BIO)(GL, RG, 34 g KH)		Spirelli(BIO)(GL, WZ, 69 g KH) mit Rote Linsen Pesto (Linsen(BIO), Tomate(BIO), Paprika(BIO), Zwiebeln(BIO))(25 g KH) und Reibekäse(BIO)(M, 3 g KH)	Gemüesticks aus Gurken(BIO), Kohlrabi(BIO), Paprika(BIO) und Käsewürfel (Gouda(BIO))(L, M, 3 g KH), Obst der Saison(BIO)
Dienstag, 03.09.2024	Vollkorn-Makkaroni(BIO)(GL, WZ, 28 g KH), dazu eine helle Käsesoße (Gouda(BIO), Emmentaler(BIO))(L, M, 3 g KH)		Gemüse-Vollkorn Couscous(BIO) mit Karotten(BIO), Mais(BIO), Bohnen(BIO), Erbsen(BIO) und Paprika(BIO)(GL, WZ, 25 g KH) mit Kräutersoße (Möhren, Sellerie, Porree)(L, M, SL, 6 g KH)	Gemüse Snack(BIO)
Mittwoch, 04.09.2024	Schnittlauchquark(L, M, 5 g KH) mit Butter(L, M) und Kartoffeln(BIO)(15 g KH) 		Gabelspaghetti(BIO)(GL, WZ, 66 g KH) nach Carbonara Art mit grünen Erbsen, Tofu und Käse (Emmentaler(BIO), Parmesan(BIO)) (Ei, L, M, SJ, 2, 5 g KH)	Frischer gemischter Salat aus Kopfsalat, Feldsalat(12 kcal), mit einem Joghurt-Kräuter dressing(L, M, 13 g KH) und Sonnenblumenkerne(33 g KH), Quark mit Kirschen (Quark(BIO), Milch(BIO))(L, M, 9 g KH)
Donnerstag, 05.09.2024	Wurstgulasch vom Geflügel (Jagdwurst(BIO))(G, SE, Z, 2, 3, 8, 8 g KH), auf Spiralnudeln(BIO)(GL, WZ, 68 g KH) 		Blumenkohl-Broccoli-Süßkartoffel-Auflauf mit Emmentaler Käse überbacken (Süßkartoffel(BIO))(L, M, 13 g KH)	Gemüesticks aus Gurken, Möhren, Kohlrabi(3 g KH), Frischkäse-Schnittlauch- Dip(L, M), Obst der Saison(BIO)
Freitag, 06.09.2024	Matjeshappen in Senf-Dill-Marinade (Apfel, Zwiebel, Gewürzgurke, Mayonnaise)(Ei, F, L, M, SE, 2, 3, 4 g KH), mit Kartoffeln(BIO)(15 g KH) 		Tortellini mit Ricotta-Käsefüllung(BIO)(GL, L, M, WZ, 41 g KH), dazu eine fruchtige Tomaten-Paprikasoße mit italienischen Kräutern (8 g KH) 	Gemischter Salat aus Kopfsalat, Cherrytomaten und jungem Blattsalat(18 kcal), mit Buttermilch- Zitronendressing(11 g KH), Gurkensticks, Joghurt dessert (Joghurt(BIO)) mit Honig(BIO)(L, M, 9 g KH)
Montag, 09.09.2024	Tomatensuppe mit frischem Basilikum(L, M), Milchreis (Reis(BIO))(L, M, 22 g KH), dazu eine Erdbeer-Himbeersoße mit feiner Vanillenote(10 g KH)		Feine Fingermöhrrchen mit frischer Petersilie(4 g KH) an Kartoffelgratin (Kartoffeln(BIO))(L, M, 9 g KH)	Geschnittene Gurken und Möhren (5 g KH) mit Frischkäse-Tomaten-Dip (L, M), Obst der Saison(BIO)(14 g KH)
Dienstag, 10.09.2024	Rührei mit feinem Schnittlauch(Ei, 3, 1 g KH), dazu Rahmspinat und frisches hausgemachtes Kartoffelpüree (Kartoffeln(BIO))(L, M, 13 g KH)		Cannelloni "Ricotta & Spinat"(BIO) mit Tomatenragout und Gouda(BIO) überbacken(Ei, L, M, WZ, 17 g KH)	Salat aus frischem Kopfsalat mit fein geschnittenen Radieschen(2 g KH), Zitronen-Joghurt dressing(L, M, 13 g KH), Sonnenblumenkerne(32 g KH)
Mittwoch, 11.09.2024	Bunte Spirelli(BIO)(GL, WZ, 29 g KH) mit milder Tomaten-Oliven-Soße (all'arrabbiata)(5 g KH) und Reibekäse(BIO)(M, 3 g KH)		Gebackene Gemüsefrikadelle (Möhren, Pastinaken, Erbsen, Romanesco, Mais, Zwiebeln und Kartoffeln)(Ei, GL, WZ, 16 g KH) mit Petersilienkarottenragout(L, M, 7 g KH), dazu frisches hausgemachtes Kartoffelpüree (Kartoffeln(BIO))(L, M, 13 g KH)	Gemüesticks aus Gurken, Möhren, Kohlrabi(3 g KH) mit Schnittlauch-Quark- Dip(L, M, 5 g KH), Schokopudding(BIO)(L, M, 14 g KH)
Donnerstag, 12.09.2024	Rindergeschnetzeltes (Rindfleisch(BIO))(R, 4 g KH), dazu grüne Bohnen(BIO)(C, 5 g KH) und Kartoffeln(BIO)(15 g KH) 		Gemüesuppe mit Käse(BIO), Kartoffeln(BIO), Blumenkohl(BIO) und Karotten(BIO)(L, M, 3 g KH), dazu Roggenvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen(BIO)(GL, RG, 34 g KH)	Gemüse Snack(BIO), Obst der Saison(BIO)
Freitag, 13.09.2024	Fischragout mit Gemüsestreifen vom Seelachs (Karotten(BIO), Pastinaken(BIO), Kartoffeln(BIO), Porree(BIO)) in Dillsoße (F, L, M, 6 g KH) an Kurkuma Vollkornreis Fairtrade(BIO)(33 g KH) 		Vollkorn-Muschelnudeln(BIO)(GL, WZ, 59 g KH) mit Frischkäse-Spinat-Soße (Spinat(BIO))(L, M, 5 g KH)	Gemüse Snack(BIO)(3 g KH), Vanillejoghurt (Joghurt(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 September

Datum	Menü 1	Menü 2	Menü 3 ovo-lacto-vegetarisch DGE zertifiziert 	Gemüse/ Obst/ Dessert für alle Menülinien DGE zertifiziert 
Montag, 16.09.2024	Gemüseragout aus Karotten, Erbsen und Mais _(L, M, 8 g KH) an Kartoffeln(BIO) _(15 g KH)		Kichererbsen-Gemüseintopf (Möhre, Sellerie, Lauch) _(SL, 27 g KH) mit Roggenvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen(BIO) _(GL, RG, 34 g KH)	Gemüse Snack(BIO), Obst der Saison(BIO)
Dienstag, 17.09.2024	Buntes Pfannengemüse (Paprika, Lauch, Zuckerschoten, Karotten, Sprossen) _(4 g KH) , dazu eine milde Asia-Soße _(9 g KH) und Vollkornreis Fairtrade(BIO) _(33 g KH)		Kürbis Falafel _(15 g KH) mit Sauercreme-Dip _(L, M, 5 g KH) an Vollkorn-Couscous (Couscous(BIO) , Mais, Paprika) _(GL, WZ, 22 g KH)	Dill-Gurkensalat mit Sahne _(L, M, 4 g KH) , Geschnittene Möhrensticks _(3g KH) Sonnenblumenkerne _(32 g KH)
Mittwoch, 18.09.2024	Schmetterlingsnudeln(BIO) _(GL, WZ, 68 g KH) mit einer fruchtigen Tomatensoße "Napoli" (Tomate(BIO) , Zwiebel(BIO)) _(5 g KH) , dazu geriebener Mozzarella Käse(BIO) _(L, M, 4 g KH)		Blumenkohl mit Käse überbacken (Blumenkohl(BIO) , Käse(BIO)) _(M, 3 g KH) , dazu eine helle Petersiliensoße _(L, M, 4 g KH) Kartoffeln(BIO) _(15 g KH)	Geschnittene Möhren(BIO), Gurken(BIO), Paprika(BIO) _(3 g KH) mit Joghurt-Kräuter-Dip _(L, M, 6 g KH) , Quarkspeise "Birne" (Quark(BIO) , Milch(BIO)) _(L, M, 9 g KH)
Donnerstag, 19.09.2024	"Bolognese" (Rinderhack(BIO)), Tomate, Zwiebel, Porree, Sellerie, Möhren) _(R, SL, Z, 4 g KH) mit Reibekäse(BIO) _(M, 3 g KH) auf Spirelli(BIO) _(GL, WZ, 69 g KH) 		Broccolicremesuppe _(L, M) , gebackene Eierkuchen(BIO) _(Ei, GL, L, M, WZ, 23 g KH) mit kaltem Apfel-Birnenmus _(3, 11 g KH)	Gemüstick aus Gurken, Möhren, Kohlrabi _(3 g KH) , Obst der Saison(BIO)
Freitag, 20.09.2024	Wildlachs in Zitronenrahmsoße mit Gemüsestreifen (Karotte(BIO) , Kartoffeln(BIO) , Pastinaken(BIO)) _(Ei, F, L, M, 6 g KH) , dazu Kartoffeln(BIO) _(15 g KH) 		Märkische Kartoffelsuppe (Kartoffeln(BIO) , Möhren(BIO) , Porree(BIO) , Sellerie(BIO)) mit gegerbeltem Majoran und frischer Petersilie _(SL, 7 g KH) , dazu ein vegetarisches Würstchen _(Ei, 3 g KH) und Roggenvollkornbrot mit Dinkel und Grünkern(BIO) _(GL, DK, RG, 37 g KH)	Gurken(BIO), Cherry- Tomaten(BIO), Paprika(BIO), Käsewürfel(BIO) _(M, 3g KH) , Joghurt(BIO) mit Schwarzen Johannisbeeren _(L, M, 10 g KH)
Montag, 23.09.2024	Hörnchennudeleintopf mit Nudeln(BIO) , Zucchini(BIO) , Tomaten(BIO) , Karotten(BIO) und Lauch(BIO) _(GL, WZ, 32 g KH) , dazu Vollkornbrot(BIO) _(GL, SS, WZ, RG, GR, HF, 34 g KH)		Gebratene Kartoffelgnocchi(BIO) _(Ei, GL, WZ, 33 g KH) , dazu eine helle Käsesoße (Gouda(BIO) , Emmentaler(BIO)) und Blattspinat(BIO) 	Geschnittene Gurken(BIO) und Möhren(BIO) _(5 g KH) mit Frischkäse- Kräuter-Dip _(L, M) , Obst der Saison(BIO)
Dienstag, 24.09.2024	Tortellini mit Gemüsefüllung(BIO) _(Ei, GL, WZ, 25 g KH) , dazu eine Tomatensoße _(7 g KH)		Rote Linsen-Kokossuppe _(8 g KH) mit Fladenbrot(BIO) _(GL, SS, 48 g KH) 	Geschnittene Gurken und Kohlrabi, Käsewürfel(BIO) _(L, M, 3g KH)
Mittwoch, 25.09.2024	Eierragout mit Möhren und Erbsen _(Ei, L, M, SE, 6 g KH) mit Kartoffeln(BIO) _(15 g KH)		Bunter Kartoffelauflauf mit Blumenkohl, Erbsen, Bohnen, Karotten, Kartoffeln(BIO) und Feta-Käse _(L, M, 10 g KH)	Gemüse Snack, Vanillepudding(BIO) _(L, M, 14 g KH)
Donnerstag, 26.09.2024	Geflügelfrikassee(Pute(BIO)) mit Karotten(BIO) und Erbsen(BIO) _(G, L, M, 4 g KH) mit Fairtrade-Reis(BIO) _(32 g KH) 		Grüne Bohneneintopf (Bohnen(BIO) , Kartoffeln(BIO)) _(L, M, SL, 5 g KH) , dazu Vollkornbrot(BIO) _(GL, SS, WZ, RG, GR, HF, 34 g KH)	Gemüse Snack(BIO), Obst der Saison(BIO)
Freitag, 27.09.2024	Fischstäbchen vom Alaska Seelachs _(F, GL, 3, WZ, 13 g KH) mit heller Dillsoße _(L, M, 4 g KH) , Karottenscheiben (Karotten(BIO)) _(L, M, 6 g KH) und Kurkuma Vollkornreis Fairtrade(BIO) _(33 g KH) 		Französisches Gemüseragout (Aubergine(BIO) , Zucchini(BIO) , Tomate(BIO) , Paprika(BIO) , Zwiebel(BIO)) _(3 g KH) an Vollkornreis Fairtrade(BIO) _(32 g KH)	Gemüse Snack(BIO), Joghurt(BIO) mit Erdbeeren _(L, M, 9 g KH)
Montag, 30.09.2024	Kartoffel-Lauchsuppe (Kartoffeln(BIO), Käse(BIO), Lauch, Karotten) _(L, M, 7 g KH) mit Vollkornbrot(BIO) _(GL, SS, WZ, RG, GR, HF, 34 g KH)		Kräuterspätzle(BIO) _(Ei, GL, WZ, 25 g KH) mit Möhren - Erbsengemüse mit Frischkäse in heller Soße _(L, M, 9 g KH)	Gemüse Snack, Käsewürfel(BIO) _(L, M, 3 g KH) , Obst der Saison(BIO)

 enthält Schweinefleisch

 enthält Rindfleisch

 enthält Fisch

 enthält Geflügel

 **DE-ÖKO-044** – Lebensmittel in Bioqualität sind grün dargestellt

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, (SI) Soja, (SL) Sellerie, (SS) Sesamsamen, (W) Weichtiere, (WZ) Weizen, (Z) zerkleinert, (*) kann Spuren von Nüssen, Schalenfrüchten oder Erdnüssen enthalten.