

Speisenplan September 2022

Datum	Menü 2 enthält Fleisch oder Fisch	Vegetarische Alternative zu Menü 2
Do 1.9.	Rinderschmorpfanne mit Schmorkohl, Paprika, Bratensaft, Hefeknödel (E1, G1, M), Rohkost, Frischobst	Schmorpfanne mit Räuchertofu (G1, S1), Weißkohl, Paprika, Bratensaft, Hefeknödel (E1, G1, M), Rohkost, Frischobst
Fr 2.9.	Seelachsfilet gedünstet (F), Zucchini-Tomatengemüse (G1), Reis, Rohkost	Gratinierte Zucchini mit Gouda (M), Tomatengemüse (G1), Reis, Rohkost
Mo 5.9.		 Tortellini mit Ricotta-Spinatfüllung (E1, G1, M), Tomatensoße (G1), Trinkjoghurt natur (M), Rohkost, Körnermix
Di 6.9.	 Geflügelfrikadelle (G1), Zwiebelsoße (G1), Erbsengemüse (M), <u>Kartoffeln</u> , Rohkost, Frischobst	 Linsen-Hirse-Bällchen (G1, G4) Zwiebelsoße (G1), Erbsengemüse (M), <u>Kartoffeln</u> , Rohkost, Frischobst
Mi 7.9.	 Kartoffel-Brokkoliauflauf mit Gouda überbacken (M), Käsesoße mit Gouda (M), Rohkost, <u>Quarkspeise</u> (M) mit Kirschen	
Do 8.9.	 Lammeintopf mit grünen Bohnen, Kartoffelwürfeln, Paprika (G1), Rohkost, Frischobst, <u>Vollkornbrötchen</u> (G1, G2)	 Grüne Bohneneintopf, Kartoffelwürfeln, Paprika (G1), Rohkost, Frischobst, <u>Vollkornbrötchen</u> (G1, G2)
Fr 9.9.		Fruchtiges Eierragoût mit Apfel, Paprika (G1, M), Nudeln (G1), Rohkost
Mo 12.9.	 <u>Kürbissuppe</u> (M, G1), Gouda (M), Grießbrei (M, G1) mit Blaubeersoße, Rohkost	
Di 13.9.	 Hähnchenpfanne "Kebab", Tomatengemüse (G1), Vollkornreis, <u>Joghurt</u> dip mit Gurke (M), Rohkost, Frischobst	 Vegetarisches Gyros (E1, S1, S2, G1) Tomatengemüse (G1), Vollkornreis, <u>Joghurt</u> dip mit Gurke (M), Rohkost, Frischobst
Mi 14.9.		 Kartoffelgulasch mit Weißkohl, Karotten (G1, M), <u>Vollkornbrötchen</u> (G1, G2), Rohkost, <u>Joghurt-Quarkspeise</u> mit Mango (M)
Do 15.9.		Schupfnudeln (G1, E1), Julienne Gemüse in Käsesoße mit Möhre, Lauch, Sellerie (M, G1, S2), Rohkost, Frischobst
Fr 16.9.		 Milchschnitzel paniert (E1, G1, G4, M) geschmortes Paprikagemüse (M, G1), <u>Kartoffelpüree</u> (M), Rohkost
Mo 19.9.		 Vegetarisch Sojabällchen (G1, S3) mit Kürbis-Ingwersoße (G1, M), <u>Kartoffelpüree</u> (M), Rohkost, Trinkjoghurt natur (M), Körnermix
Di 20.9.		 Chili mit Kidneybohnen, Kichererbsen, Paprika, Mais (G1), <u>Vollkornbrot</u> (G1, G3), Kräuter- <u>Joghurt</u> dip (M), Rohkost, Frischobst
Mi 21.9.		 Vegetarische Wiener (G1, E1, S2, S3), Kartoffel-Möhrenpüree (M), Rohkost, Rote Grütze aus Erdbeeren, Blaubeeren, Kirschen mit <u>Joghurt</u> speise (M)
Do 22.9.	Rinderbolognesesoße (G1), Nudeln (G1), geriebener Gouda (M), Rohkost, Frischobst	Tomatensoße (G1) Nudeln (G1), geriebener Gouda (M), Rohkost, Frischobst
Fr 23.9.	 Wildlachfilet gedünstet (F), Dill-Zitronensoße (G1, M), Erbsengemüse (M), <u>Kartoffelpüree</u> (M), Rohkost	 Karotten in Dill-Zitronensoße (G1, M), Erbsengemüse (M), <u>Kartoffelpüree</u> (M), Rohkost
Mo 26.9.		 Tomatensuppe (G1) mit geriebenem Gouda (M), Eierkuchen (M, G1, E1), Pflaumenkompott, Trinkjoghurt natur (M), Rohkost
Di 27.9.	Geschmorte Rindfleischstreifen mit Gemüsepaprika (G1), Nudeln (G1), Rohkost, Frischobst	Geschmorte Sojastreifen mit Gemüsepaprika (G1, S1), Nudeln (G1), Rohkost, Frischobst
Mi 28.9.	 Cremiger Kartoffeleintopf mit Möhren und Sellerie (M, S2), <u>Vollkornbrot</u> (G1, G2), Rohkost, Apfel- <u>Joghurt</u> -Drink (M)	
Do 29.9.	 Hähnchenunterkeule, Rotkohl, Bratensoße (G1), <u>Kartoffeln</u> , Rohkost, Frischobst	 Polenta-Käse-Knusperschnitte (M), Rotkohl, veg. Bratensoße (G1), <u>Kartoffeln</u> , Rohkost, Frischobst
Fr 30.9.	 Seelachsfilet mit Broccolikruste (F, G1, M), Karottengemüse (M), <u>Kartoffelpüree</u> (M), Rohkost	 Blumenkohl mit Brot-Paprika-Kruste (G1) Karottengemüse (M), <u>Kartoffelpüree</u> (M), Rohkost



Kontrollnummer: DE-ÖKO-070 Diese Lebensmittel bieten wir in 100% BIO-Qualität an: parboiled Reis, Vollkornreis, Nudeln, Vollkornnudeln, Rindfleisch, Kartoffeln, Grieß, Bulgur, Couscous (als Stärkebeilage), Kartoffelgnocchi, Gemüsemaultaschen, Ravioli, Tortellini, Spätzle, Schupfnudeln, Hefeknödel, Eierkuchen, Frisch- und Tiefkühlgemüse, Frisch- und Tiefkühlobst, Milch und Milchprodukte, Vollkornbrot, Vollkornbrötchen



Menü enthält mind. 1 regionales Bioprodukt
Wir sind Partner des Projektes wo-kommt-dein-essen-her und unterstützen das Ziel, den Anteil an regionalen Bioprodukten im Schulessen zu erhöhen.