

Speisenplan September 2023

Datum	Menü 1 vegetarisch	Menü 2 enthält Fleisch oder Fisch
Fr 1.9.	 Kartoffeln , Kräuterquark mit Leinöl (M), Rohkost	
Mo 4.9.	 Gefüllte Tortellini mit Ricotta-Spinatfüllung (E1, G1, M), Tomatensoße (G1), Trinkjoghurt natur (M), Rohkost, Körnermix	
Di 5.9.	Blumenkohlcurry mit gelben Linsen und Möhren (G1), Vollkornreis, Rohkost, Frischobst	Hähnchengeschnetzeltes mit Erbsen (M, G1), Vollkornnudeln (G1), Rohkost, Frischobst
Mi 6.9.	 Spätzle (E1, G1), Rahmlinsen-Gemüesoße (M, G1, S2), Rohkost, Quarkspeise (M) mit Erdbeeren, Blaubeeren, Kirschen	
Do 7.9.	 Gemüsebratling (E1, G1, G5), Erbsen in heller Soße (M, G1), Kartoffelpüree (M), Gouda gerieben (M), Rohkost, Frischobst	
Fr 8.9.	 Eieromelette (E1, M), Rahmspinat (G1, M), Kartoffeln , Rohkost	Wildlachs in Tomatensoße (G1, M, F), Nudeln (G1), Rohkost, Gouda gerieben (M)
Mo 11.9.		Kürbissuppe mit Gouda (M, G1), Körnermix, Milchreis (M), Apfelkompott, Rohkost
Di 12.9.	Gemüse-Grünkernbolognese mit Möhren, Sellerie, Lauch und Grünkern (S2), Vollkornnudeln (G1), Rohkost, Frischobst	
Mi 13.9.		 Schupfnudelpfanne (E1, G1), Gemüse in heller Soße mit Möhre, Lauch, Sellerie (M, G1, S2), Rohkost, Joghurtspeise (M) mit Kirschsoße
Do 14.9.	 Vegetarische Tofuwurst (G1, E1), Kartoffelpüree (M), Tomatengemüse (G1), Rohkost, Frischobst	
Fr 15.9.	 Kohlrabieintopf mit Kartoffelwürfeln , Karotte, Lauch, Rohkost, Vollkornbrot (G1, G2)	 Fischstäbchen paniertes Seelachsfilet (G1, F), Erbsengemüse (M), Dillsoße (M, G1), Kartoffelpüree (M), Rohkost
Mo 18.9.		 Fruchtiges Kichererbsenragoût mit Apfel (G1), Nudeln (G1), Trinkjoghurt natur (M), Rohkost
Di 19.9.	 Reis-Gemüsepfanne mit Brokkoli, Möhren, grünen Bohnen, Schnittlauchjoghurt (M), geriebener Gouda (M), Rohkost, Frischobst	 Geschmortes Rinderhackfleisch mit Gouda, Karotte, Lauch in Käsesoße (G1, M), Kartoffeln , Rohkost, Frischobst
Mi 20.9.	 Ravioli mit Ricotta-Spinatfüllung (G1, M, E1), Tomatensoße (G1), Rohkost, Aprikosen- Quarkspeise (M)	
Do 21.9.	 Gemüsebratling (E1, G1), Kürbisragoût (M, G1), Kartoffelpüree (M), Rohkost, Frischobst	 Geflügelbratwurst, Rotkohl, Kartoffelpüree (M), Rohkost, Frischobst
Fr 22.9.	 Linseneintopf mit Karotte, Sellerie, Kartoffelwürfeln (S2), Rohkost, Vollkornbrot (G1, G2)	Wildlachs (F) in Kräutersoße mit Erbsen (G1, M), Vollkornnudeln (G1), Rohkost
Mo 25.9.		 Pastinaken-Kokossuppe (G1) mit Kürbiskernen, Kaiserschmarrn (M, G1, E1), Apfelmus, Rohkost, Trinkjoghurt natur (M)
Di 26.9.	 Käsespätzle mit Gouda (M, G1, E1), Kürbis-Schnittlauchsoße (G1, M), Erbsen (M), Rohkost, Frischobst	
Mi 27.9.		 Tomatenpesto (M), Vollkornnudeln (G1), Rohkost, Apfel- Joghurt-Drink (M)
Do 28.9.	 Sojaschnitzel (G1, S1), Karotten in heller Soße (G1, M), Kartoffeln , Rohkost, Frischobst	 Rinderschmorpfanne mit Schmorkohl, Paprika, Bratensaft, Hefeknödel (E1, G1, M), Rohkost, Frischobst
Fr 29.9.	 Sesam- Kartoffeln (S3) mit Käuterquark (M), Rohkost	



Kontrollnummer: DE-ÖKO-070 Diese Lebensmittel bieten wir in BIO-Qualität an:
Reis, Nudeln, Rindfleisch, Kartoffelprodukte, Frisch- und Tiefkühlgemüse, Frisch- und Tiefkühl Obst, Milch und Milchprodukte, Vollkornbrot, Vollkornbrötchen
(Sonderkost ausgenommen)



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.