

Speisenplan September 2024

Datum	 Menü 1 vegetarisch	 Menü 2 enthält 2 x pro Woche Fleisch oder Fisch
Mo 2.9.	 Bauern-Omelette-Auflauf - <u>Kartoffelscheiben</u> , Paprika/Spinat, Ei, Gouda (M)-, rohes Gemüse	
Di 3.9.	 Falafelbällchen (E1, G1, M, S2), mit <u>Joghurt</u> -Zitronen-Minz-Dip (M) und Kurkurma-Reis, rohes Gemüse, Frischobst	 <u>Rinderbolognese</u> (G1, S2) mit Weizennudeln (G1) und geriebenem Emmentaler (M), rohes Gemüse, Frischobst
Mi 4.9.	Spinatsoße mit Hirtenkäse (G1, M, S2) und Vollkornnudeln (G1), rohes Gemüse, Erdbeer-Ayran (M)	
Do 5.9.	 <u>Kartoffel</u> -Möhreneintopf (S2) mit veg. Wiener (E1), rohes Gemüse, Frischobst	
Fr 6.9.		 <u>Kartoffeln</u> mit Paprika <u>quark</u> (M), rohes Gemüse
Mo 9.9.		Tomatensoße (G1) Nudeln (G1), geriebener Gouda (M), Rohkost, rohes Gemüse
Di 10.9.	Geschmortes Sonnenblumenhack mit Gemüsepaprika (S2), Weizenvollkornnudeln (G1), rohes Gemüse, Frischobst	 Ungarische <u>Rindergulaschsuppe</u> (G1, S2) <u>Vollkornbrötchen</u> (G1, G3, M), rohes Gemüse, Frischobst
Mi 11.9.	 Weizen-Eierspätzle (G1, M), helle Käse-Kräutersoße -würziger Gouda, cremiger Frischkäse, Schnittlauchröllchen- (G1, M, S2), rohes Gemüse, Beeren- <u>Quark</u> creme (M)	
Do 12.9.	 Chili mit Kidneybohnen, Kichererbsen, Paprika, Mais (G1, S2), Kräuter- <u>Joghurt</u> -Dip (M), Bio-Steinofenbaguette (G1, M), rohes Gemüse, Frischobst	 Seelachs (F) in Zitronensoße (G1, M, S2), Karottengemüse, <u>Kartoffelpüree</u> (M), rohes Gemüse, Frischobst
Fr 13.9.	 Sesam- <u>Kartoffeln</u> (S3) mit Kräuter <u>quark</u> (M) und Leinöl, Sesam, rohes Gemüse	
Mo 16.9.		würzig-cremige Kürbis-Frischkäsesuppe (M, S2), Grießbrei (G1, M) mit fruchtiger Blaubeerssoße, rohes Gemüse
Di 17.9.	hausgemachte Lasagne aus Weizenvollkornnudelplatten (G1), fruchtiger Tomaten-Sonnenblumenkernbolognesesoße (G1, S2), cremiger Bechamelsoße (G1, M) mit Emmentaler (M) überbacken, rohes Gemüse. Frischobst	Hähnchengeschnetzeltes mit Erbsen und Karotten (G1, M, S2), Vollkornreis, rohes Gemüse, Frischobst
Mi 18.9.		Weizen-Tortellini mit Ricotta-Spinatfüllung (E1, G1, M), fruchtige Tomaten-Basilikumsoße (S2), rohes Gemüse, Schokopudding (G1, M)
Do 19.9.	veg. Wurstgulasch (E1, G1, S2) mit Paprika, Zwiebeln und Tomaten, Weizennudeln (G1), rohes Gemüse, Frischobst	
Fr 20.9.		Lauch-Käsesoße (G1, M, S2), Weizennudeln (G1), rohes Gemüse
Mo 23.9.	 Linsen-Hirse-Bällchen (G4, G1), goldgelber Mais in leichter Buttersoße (G1, M, S2), samtiges <u>Kartoffel</u> -Möhrenpüree (M), rohes Gemüse	
Di 24.9.	 cremiger <u>Kartoffel</u> eintopf (M) mit Sellerie, Lauch, Möhren und würzigem Räuchertofu (S1), <u>Weizenvollkornbrot</u> (G1, G2), rohes Gemüse, Frischobst	 Hähnchenbrust mit BBQ-Tomatensoße (S2), Erbsengemüse (M), <u>Kartoffeln</u> , rohes Gemüse, Frischobst
Mi 25.9.	Paneer -indischer Rahmkäse (M)- und zarte grüne Erbsen in mildwürziger Tomaten-Currysoße (S2), Reis, rohes Gemüse, Kirsch-Buttermilch (M)	
Do 26.9.	 knuspriger <u>Kartoffel</u> -Brokkoli-Blumenkohl-Auflauf mit Gouda-Sonnenblumenkernkruste überbacken (G1, M, S2), rohes Gemüse, Frischobst	Wild- und Seelachs (F) in Rahm mit Wurzelgemüse (G1, M, S2), Weizennudeln (G1), rohes Gemüse, Frischobst
Fr 27.9.	Weizenvollkornnudeln (G1), hausgemachtes Basilikumpesto (M), Käse (M), rohes Gemüse	
Mo 30.9.		fruchtige Tomatensuppe mit cremigem Frischkäse (S2, M), Milchreis mit Kirschkompott, rohes Gemüse

Kontrollnummer: DE-ÖKO-070

Diese Lebensmittel bieten wir in BIO-Qualität an:

Reis, Nudeln, Rindfleisch, Geflügelfleisch, Kartoffelprodukte, Frisch- und Tiefkühlgemüse, Frisch- und Tiefkühl Obst, Milch und Milchprodukte, Vollkornbrot, Vollkornbrötchen (Sonderkost und Lunchpakete 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.