



# Speiseplan KW 39 | 23.09. bis 27.09.2019



Die Speisenauswahl in Grün entspricht dem „DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung“. Diese wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) zertifiziert und mit dem



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Menü 1</b> <i>Fleisch &amp; Fisch</i>	Hähnchen-Schnitzel (paniert) Paprikasoße gebratene Gnocchi Farmersalat (Kraut/Karotte/Mais)	Rindergeschnetztes "Stroganoff Art" (mit Gurken und Senf) Vollkorn-Fusilli (BIO) Eisbergsalat Rahmdressing	Backfisch (Seelachs) Joghurtremoulade Bunter Kartoffelsalat mit Paprika & Gurke	Geflügelkloß Königsberger Champignonsoße Parboiled Reis Erbsen - Karottengemüse	Linsensuppe Geflügelwiener Körnerbrötchen
	kj: 3152 kcal: 753,3	kj: 1765 kcal: 421,9	kj: 2379 kcal: 568,7	kj: 2205 kcal: 527,1	kj: 2929 kcal: 700,2
<b>Menü 2</b> <i>vegetarisch</i>	Überbackene Gemüsemaultaschen (Karotte/Spinat/Erbsen) in Tomatenrahm Farmersalat (Kraut/Karotte/Mais)	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung Kräuterdip Eisbergsalat Rahmdressing	Gemüse-Dino (Blumenkohl/Erbsen/Karotte) Joghurtremoulade Bunter Kartoffelsalat mit Paprika & Gurke	vegetarischer Kloß Königsberger Champignonsoße Parboiled Reis Erbsen - Karottengemüse	Linsensuppe mit Murmelöhren Körnerbrötchen
	kj: 2610 kcal: 623,8	kj: 2786 kcal: 665,8	kj: 1735 kcal: 414,8	kj: 2659 kcal: 635,4	kj: 1856 kcal: 443,6
<b>Menü 3</b> <i>Pasta &amp; mehr</i>	gebratene Gnocchi Gemüsesoße (Erbsen/Karotte/Mais) Farmersalat (Kraut/Karotte/Mais)	Dinonudeln (BIO) Ratatouille Reibekäse Eisbergsalat Rahmdressing	Rührei-Nudeln Schnittlauchsoße Tomatensalat	vegetarische Frühlingsrolle Ananas-Currysoße Parboiled Reis Konfettisalat (Mais/Erbsen/Paprika)	Milchreis Kirschoße Zimtucker Rohkoststicks (Gurke/Karotte) Schnittlauchdip
	kj: 3521 kcal: 841,5	kj: 2332 kcal: 557,4	kj: 2203 kcal: 526,6	kj: 2401 kcal: 573,9	kj: 1944 kcal: 464,7
<b>Menü 4</b> <i>glutenfrei lactosefrei</i>	*Erbsenreis *-Tomatensoße- *Rohkoststicks (Gurke/Paprika) *-Quarkdip- *-Pudding-	*G/L frei Rindergeschnetztes "Stroganoff Art" *Naturreis *Rote Beete Salat *Frischobst	*Gemüse-Dino (Blumenkohl/Erbsen/Karotte) *-Grüne Soße- *Dampfkartoffeln *Tomatensalat *-Fruchtjoghurt-	*Dampfkartoffeln *-Rahmspinat- *Blattsalat *Vinaigrette *Frischobst	*Linsensuppe *Geflügelwiener *G/L frei Brötchen *Apfelmus
	kj: 2779 kcal: 664,2	kj: 1780 kcal: 425,5	kj: 1987 kcal: 474,8	kj: 703 kcal: 168,1	kj: 2705 kcal: 646,5
<b>Menü 5</b> <i>Suppentopf</i>	Kartoffel-Lauchsuppe mit Bio-Kartoffeln Weizenbrötchen	Frischkäse-Kräutersuppe mit Bio-Tomatenwürfeln Weizenbrötchen	Grüne Bohnensuppe mit Bio-Bohnen und Rindswurstscheiben Weizenbrötchen	Blumenkohlcremesuppe mit Bio-Blumenkohl und Putenwürfelchen Weizenbrötchen	Spinat-Schmand-Suppe mit Bio-Spinat Weizenbrötchen
	kj: 1576 kcal: 376,8	kj: 2353 kcal: 562,3	kj: 2220 kcal: 530,7	kj: 1826 kcal: 436,5	kj: 2034 kcal: 486,1
<b>Menü 6</b> <i>Tagessalat</i>	'Türkischer Salat' mit Bulgur, Tomate, Mais, Oliven, Hirtenkäse Weizenbrötchen Joghurtdressing	'Norweger Salat' Blattsalat, Räucherlachs, Gurke, Karotte, Tomate Weizenbrötchen Vinaigrette	'Italienischer Salat' Blattsalat, Truthahnschinken, Käse, Tomate, Olive Weizenbrötchen Joghurtdressing	'Deutscher Salat' Blattsalat, Tomate, Mais, Gurke, Ei Weizenbrötchen Joghurtdressing	Bunter Eier-Kartoffelsalat mit Geflügelfrikadellchen Weizenbrötchen
	kj: 2381 kcal: 569,1	kj: 1429 kcal: 341,5	kj: 1934 kcal: 462,3	kj: 2050 kcal: 490,0	kj: 3155 kcal: 754,0
<b>Dessert</b>	Butterkekspudding	Frischobst	Himbeerquark	Frischobst	Apfelmus
	kj: 344 kcal: 82,1	kj: 204 kcal: 48,8	kj: 437 kcal: 104,5	kj: 204 kcal: 48,8	kj: 322 kcal: 77,0