












Speiseplan November

Datum	Menü 1	Fleischalternative zu Menü 1	Menü 2 ovo-lacto-vegetarisch DGE zertifiziert 	Gemüse/ Obst/ Dessert für alle Menülinien DGE zertifiziert 
Mittwoch, 01.11.2023	Französisches Gemüseragout (Aubergine, Zucchini, Tomate, Paprika, Zwiebel) _(4 g KH) , dazu Vollkornreis Fairtrade(BIO) _(33 g KH)		Kichererbsencurry (Kichererbsen, Karotten, Porree, Sellerie, Kürbis) _(SL, 7 g KH) , dazu Vollkornreis Fairtrade(BIO) _(33 g KH)	Gurke, Möhre, Kohlrabi _(4 g KH) , Joghurt(BIO) "Stracciatella" _(L, M, S) , 12 g KH
Donnerstag, 02.11.2023	Rindergeschnetzeltes (Rindfleisch(BIO)) _(R, 4 g KH) mit grünen Bohnen (Bohnen(BIO)) _(L, M, 5 g KH) und Kartoffeln(BIO) _(15 g KH) 		Linseneintopf mit Wurzelgemüse (Linsen(BIO), Kartoffeln(BIO), Porree(BIO), Sellerie(BIO), Möhren(BIO)) _(L, M, SL, 9 g KH) , dazu Schwarzbrot mit Sonnenblumenkernen und Leinsaat(BIO) _(GL, RG, 30 g KH)	Gurke(BIO), Tomate(BIO), Paprika(BIO), Möhre(BIO) _(4 g KH) , Kiwi(BIO) _(9 g KH)
Freitag, 03.11.2023	Auflauf vom Seelachs mit Nudeln(BIO), Blattspinat(BIO) und Käse(BIO) _(F, GL, L, M, SL, WZ, 11 g KH) 		Blumenkohl(BIO), Karotten(BIO), Erbsen(BIO) und Bohnen(BIO) in Petersiliensoße _(L, M, 5 g KH) , dazu Kartoffeln(BIO) _(16 g KH)	Möhre(BIO), Kohlrabi(BIO), Radieschen(BIO) _(4 g KH) , Quarkspeise "Birne" (Quark(BIO), Milch(BIO)) _(L, M, 10 g KH)
Montag, 06.11.2023	Kartoffelsuppe (Kartoffeln(BIO)) _(L, M, SL, 4 g KH) , Grießbrei (Grieß(BIO)) _(GL, L, M, WZ, 41 g KH) mit Kirschoße _(16 g KH)		Kartoffelgnocchi(BIO) _(Ei, GL, WZ, 33 g KH) mit Käsesoße (Käse(BIO)) _(L, M, 4 g KH) und Blattspinat	Käsewürfel(BIO), Tomate, Gurke, Möhre _(L, M, 3 g KH) , Apfel(BIO) _(14 g KH)
Dienstag, 07.11.2023	Vollkornspirelli(BIO) _(GL, WZ, 32 g KH) mit Tomatensoße "Napoli" (Tomate(BIO), Zwiebel(BIO)) _(5 g KH) und Reibekäse(BIO) _(M, 3 g KH)		Sommergemüse-Reis-Pfanne (Vollkornreis-Fairtrade, Blumenkohl, Bohnen, Karotten, Erbsen)(BIO) _(14 g KH) mit einer Kräutersoße _(L, M, SL, 6 g KH)	Karottensalat mit Apfel (Karotten(BIO)) _(3, 9 g KH)
Mittwoch, 08.11.2023	Ein gekochtes Ei _(Ei, 2 g KH) mit Honig-Senf-Soße _(L, M, SE, 10 g KH) und Kartoffeln(BIO) _(15 g KH)		Kürbis Falafel _(15 g KH) mit einer Joghurt-Kräuter-Soße _(L, M, 4 g KH) an Gemüse-Couscous (Couscous(BIO), Karotten, Mais, Erbsen, Bohnen, Paprika, Sesam) _(GL, SS, WZ, 10 g KH)	Gurke, Möhre, Kohlrabi _(4 g KH) , Joghurt(BIO) mit Erdbeeren _(L, M, 10 g KH)
Donnerstag, 09.11.2023	Geflügelbratwurst(BIO) _(G) mit Karottenscheiben(BIO) und Erbsen(BIO) in Soße _(L, M, 5 g KH) und Kürbis-Kartoffelpüree (Kartoffeln(BIO), Kürbis(BIO)) _(L, M, 11 g KH) 		Blumenkohl und Erbsen(BIO) _(3 g KH) , mit Curryrahmsoße _(L, M, 11 g KH) und Reis Fairtrade(BIO) _(31 g KH)	Gurke(BIO), Tomate(BIO), Paprika(BIO), Möhre(BIO) _(4 g KH) , Banane-Fairtrade(BIO) _(20 g KH)
Freitag, 10.11.2023	Matjeshappen in Senf-Dill-Marinade (Apfel, Zwiebel, Gewürzgurke, Mayonnaise) _(Ei, F, L, M, SE, 2, 3, 4 g KH) mit Kartoffeln(BIO) _(16 g KH) 		Berliner Erbseneintopf (Kartoffelwürfel(BIO)) _(SL, 15 g KH) , dazu Schwarzbrot mit Sonnenblumenkernen und Leinsaat(BIO) _(GL, RG, 30 g KH)	Möhre, Kohlrabi, Radieschen _(4 g KH) , Quarkspeise "Zitrone" (Quark (BIO), Milch(BIO)) _(L, M, 9 g KH)
Montag, 13.11.2023	Italienische Gemüsesuppe mit Nudeln(BIO), Möhren(BIO), Tomaten(BIO) und Lauch(BIO) _(GL, WZ, 12 g KH) , dazu Dinkelvollkornbrot "Kleiner Martin"(BIO) _(GL, DK, RG, 35 g KH)		Kohlrabi-Möhren-Ragout (Kohlrabi(BIO), Möhren(BIO)) _(L, M, 9 g KH) mit Kartoffeln(BIO) _(16 g KH)	Käsewürfel(BIO), Tomate(BIO), Gurke(BIO), Karotte(BIO) _(L, M, 3 g KH) , Orange(BIO) _(9 g KH)
Dienstag, 14.11.2023	Wurstgulasch vom Geflügel _(G, SE, Z, 2, 3, 8, 8 g KH) , dazu Vollkornspirelli(BIO) _(GL, WZ, 32 g KH) 	Wurstgulasch vom Schwein _(S, SE, SL, 2, 3, 8, 8 g KH) , dazu Vollkornspirelli(BIO) _(GL, WZ, 32 g KH) 	Bunter Gemüsespieß (Paprika, Broccoli, Karotten, Zwiebeln) _(5 g KH) mit Balkan-Gemüsesoße aus Tomate, Karotten, Erbsen, Mais, Bohnen und Paprika _(7 g KH) und Vollkornreis Fairtrade(BIO) _(32 g KH)	Grüne Bohnensalat _(7 g KH)
Mittwoch, 15.11.2023	Blumenkohl- und Broccoliroschen(BIO) _(C, 2 g KH) mit heller Soße _(L, M, 3 g KH) und Kartoffeln(BIO) _(15 g KH)		Vegetarische Frikadelle mit Dinkel _(Ei, GL, S) , WZ, DK, 12 g KH), dazu Letscho-Soße (Tomate(BIO), Paprika(BIO)) _(7 g KH) , und Kartoffelpüree (Kartoffeln(BIO)) _(L, M, 13 g KH)	Gurke(BIO), Möhre(BIO), Kohlrabi(BIO) _(4 g KH) , Joghurt(BIO) mit Honig(BIO) _(L, M, 8 g KH)
Donnerstag, 16.11.2023	Grüne Bohneneintopf mit Rindfleisch (Kartoffeln(BIO), Rindfleisch(BIO)) _(L, M, R, SL, 4 g KH) , dazu Roggenvollkornbrot(BIO) _(GL, RG, 39 g KH) 		Allgäuer Käsespätzle(Spätzle(BIO), Käse(BIO)) _(Ei, GL, L, M, WZ, 9 g KH)	Gurke, Tomate, Paprika, Möhre _(5 g KH) , Weintrauben(BIO) _(15 g KH)
Freitag, 17.11.2023	Backfischfilet vom Alaska Seelachs _(F, GL, WZ, 10 g KH) auf Dillsoße _(L, M, 4 g KH) mit Karotten-Mais-Erbsen Mix (Karotten(BIO), Mais(BIO), Erbsen(BIO)) _(C, 8 g KH) und Kartoffeln(BIO) _(15 g KH) 		Gebratene Schupfnudeln mit grünen Bohnen, Mais und Paprika(BIO) _(Ei, GL, WZ, 8 g KH) mit Frischkäsesoße _(L, M, SL, 6 g KH)	Möhre(BIO), Kohlrabi(BIO), Radieschen(BIO) _(4 g KH) , Quarkspeise "Apfel" (Quark(BIO), Milch(BIO)) _(L, M, 3, 10 g KH)


 enthält Schweinefleisch

 enthält Rindfleisch

 enthält Fisch

 enthält Geflügel








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

Speiseplan November

Datum	Menü 1	Fleischalternative zu Menü 1	Menü 3 ovo-lacto-vegetarisch DGE zertifiziert 	Gemüse/ Obst/ Dessert für alle Menülinien DGE zertifiziert 
Montag, 20.11.2023	Champignonsuppe ^(L, M) , Milchnudeln (Nudeln(BIO)) ^(GL, L, M, WZ, 21 g KH) mit Apfelmark ^(3, 12 g KH)		Kochklops vegetarisch ^(Ei, GL, SJ, SL, WZ, 15 g KH) mit Kapernsoße ^(L, M, 8 g KH) , Kartoffeln(BIO) ^(15 g KH)	Käsewürfel(BIO), Tomate, Gurke, Möhre ^(L, M, 3 g KH) , Clementine(BIO) ^(9 g KH)
Dienstag, 21.11.2023	Geflügelnuggets ^(G, GL, WZ, 15 g KH) mit Fingermöhrengemüse ^(L, M, 5 g KH) und Kartoffeln(BIO) ^(15 g KH) 		Kichererbsen-Gemüseintopf (Möhre, Sellerie, Lauch) ^(SL, 27 g KH) , dazu Windmühlenbrot(BIO) ^(GL, DK, RG, 48 g KH)	Rote Beete-Apfel-Salat (3, 10 g KH)
Mittwoch, 22.11.2023	Schnittlauchröhrei ^(Ei, 3, 1 g KH) mit Rahmspinat (Spinat(BIO)) ^(L, M, 2 g KH) und Kartoffeln(BIO) ^(15 g KH)		Bunter Kartoffelaufauf (Kartoffeln(BIO), Erbsen(BIO), Karotten(BIO), Käse(BIO)) ^(L, M, 11 g KH)	Gurke(BIO), Möhre(BIO), Kohlrabi(BIO) (4 g KH), Joghurt(BIO) mit Kirschen ^(L, M, 10 g KH)
Donnerstag, 23.11.2023	"Bolognese" (Rinderhack(BIO), Tomate(BIO), Zwiebel(BIO), Porree(BIO), Sellerie(BIO), Möhren(BIO)) ^(R, SL, Z, 4 g KH) mit Reibekäse(BIO) ^(M, 3 g KH) auf Vollkornspirelli(BIO) ^(GL, WZ, 32 g KH) 		Gemüse-Bolognese (Tomaten(BIO), Zwiebeln(BIO), Porree(BIO), Sellerie(BIO), Möhren(BIO)) ^(SL, 6 g KH) mit Reibekäse(BIO) ^(M, 3 g KH) auf Vollkornspirelli(BIO) ^(GL, WZ, 32 g KH)	Gurke(BIO), Tomate(BIO), Paprika(BIO), Möhre(BIO) ^(4 g KH) , Banane-Fairtrade(BIO) ^(20 g KH)
Freitag, 24.11.2023	Fischragout vom Wildlachs mit Gemüsestreifen (Karotten, Porree, Sellerie) ^(F, L, M, SL, 4 g KH) , dazu Fairtrade-Reis(BIO) ^(32 g KH) 		Gemüse-Nudelaufauf (Nudeln(BIO), Broccoli, Karotten, Mais, Sonnenblumenkerne, Käse(BIO)) ^(GL, L, M, WZ, 27 g KH)	Möhre, Kohlrabi, Radieschen ^(4 g KH) , Vanillequark (Quark(BIO), Milch(BIO)) (L, M, 9 g KH)
Montag, 27.11.2023	Vollkorn-Makkaroni(BIO) ^(GL, WZ, 28 g KH) mit Spinat-Basilikum-Soße (Spinat(BIO)) ^(L, M, SL, 3 g KH)		Gemüse-Vollkorn Couscous(BIO) mit Karotten(BIO), Mais(BIO), Bohnen(BIO), Erbsen(BIO) und Paprika(BIO) ^(GL, WZ, 25 g KH) , dazu eine Frischkäsesoße mit Kräutern ^(L, M, SL, 4 g KH)	Käsewürfel(BIO), Tomate, Gurke, Möhre ^(L, M, 3 g KH) , Birne(BIO) ^(9 g KH)
Dienstag, 28.11.2023	Hähnchen-Gemüse-Reispfanne (Fairtrade Reis (BIO), Erbsen, Mais, Paprika) ^(G, 14 g KH) , dazu eine milde Chinasoße ^(9 g KH) 		Rote Linseneintopf mit Tomatenwürfel, Kartoffeln(BIO), Zucchini, Aubergine und Paprika ^(10 g KH) , dazu Dinkelvollkornbrot "Kleiner Martin"(BIO) ^(GL, DK, RG, 35 g KH)	Weißkrautsalat (7 g KH)
Mittwoch, 29.11.2023	Kräuterquark mit Butter ^(L, M, 3 g KH) , dazu Kartoffeln(BIO) ^(16 g KH)		Leipziger Allerlei (Erbsen, Karotten, Spargel) ^(C, 5 g KH) mit Petersiliensoße ^(L, M, 4 g KH) und Kartoffelpüree (Kartoffeln(BIO)) (L, M, 13 g KH)	Gurke, Möhre, Kohlrabi (4 g KH), Joghurtdessert "Birne" (Joghurt(BIO)) (L, M, 10 g KH)
Donnerstag, 30.11.2023	Rindergulasch (Rindfleisch(BIO)) ^(R, 4 g KH) mit Apfelrotkohl(Rotkohl(BIO)) ^(3, 9 g KH) , und Kartoffeln(BIO) ^(15 g KH) 		Spinat-Lasagne (Spinat(BIO), Cherrytomaten(BIO), Lasagneplatten(BIO), Käse(BIO)) ^(GL, L, M, WZ, 7 g KH)	Tomate(BIO), Paprika(BIO), Möhre(BIO) (4 g KH), Kiwi(BIO) ^(9 g KH)

 enthält Schweinefleisch

 enthält Rindfleisch

 enthält Fisch

 enthält Geflügel

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