

Speiseplan Dezember



Datum	Menü 1	Fleischalternative zu Menü 1	Menü 2 ovo-lacto-vegetarisch DGE zertifiziert	Gemüse/ Obst/ Dessert für alle Menülinien DGE zertifiziert
Freitag, 01.12.2023	Fischstäbchen vom Alaska Seelachs ^(F, GL, 3, WZ, 13 g KH) auf Zitronen-Dillsoße ^(Ei, L, M, 3 g KH) , dazu Karottenscheiben ^{(Karotten(BIO))} ^(L, M, 6 g KH) und Kartoffeln ^(BIO) ^(73 kcal, 16 g KH)		Kaisergemüse (Karotten(BIO), Blumenkohl(BIO), Broccoli(BIO)) ^(L, M, 2 g KH) mit einer Soße „Holländische Art“ ^(Ei, L, M, 4 g KH) , Kartoffeln ^(BIO) ^(73 kcal, 15 g KH)	Gemüse Snack(BIO), Quark mit gemischten Beeren (Quark(BIO), Milch(BIO)) ^(L, M, 9 g KH)
Montag, 04.12.2023	Kartoffel-Lauchsuppe (Kartoffeln(BIO), Käse(BIO), Lauch, Karotten) ^(L, M, 7 g KH) mit Vollkornbrot(BIO) ^(GL, SS, WZ, RG, GR, HF, 34 g KH)		Französisches Gemüseragout (Aubergine, Zucchini, Tomate, Paprika, Zwiebel) ^(4 g KH) mit Fairtrade-Reis(BIO) ^(32 g KH)	Käsewürfel(BIO) ^(L, M, 3 g KH) , Gemüse Snack, Obst der Saison(BIO)
Dienstag, 05.12.2023	Hühnerfrikassee mit Karotten(BIO) und Erbsen(BIO) ^(G, L, M, 4 g KH) , dazu Vollkornreis Fairtrade(BIO) ^(33 g KH)		Vollkornspirelli(BIO) ^(GL, WZ, 32 g KH) mit Tomatensoße "Napoli" (Tomate(BIO), Zwiebel(BIO)) ^(5 g KH) und Reibekäse(BIO) ^(M, 3 g KH)	Grüne Bohnensalat (Bohnen(BIO)) ^(7 g KH)
Mittwoch, 06.12.2023	Ein gekochtes Ei ^(Ei, 2 g KH) mit Honig-Senf-Soße ^(L, M, SE, 10 g KH) und Kartoffeln(BIO) ^(15 g KH)		Herzhafter Kartoffeltopf mit Paprika und grünen Bohnen (Kartoffeln(BIO)) ^(8 g KH) , dazu Sonnenblumenbrot(BIO) ^(GL, RG, 34g KH)	Gemüse Snack, Vanillejoghurt (Joghurt(BIO)) ^(L, M, 8 g KH)
Donnerstag, 07.12.2023	Putengulasch (Pute(BIO)) ^(G, 5 g KH) mit Rosenkohl ^(L, M, 3 g KH) und Kartoffeln(BIO) ^(16 g KH)		Gemüse-Knusperbagel ^(GL, SL, WZ, DK, 25 g KH) mit Kartoffelgratin (Kartoffeln(BIO)) ^(L, M, 10 g KH)	Gemüse Snack, Obst der Saison(BIO)
Freitag, 08.12.2023	Fruchtiges Wildlachscurry (Apfel, Karotte(BIO), Porree(BIO)) ^(F, L, M, 3, 5 g KH) , dazu Fairtrade-Reis(BIO) ^(32 g KH)		Kartoffelauflauf mit Blumenkohl(BIO), Erbsen(BIO), Bohnen(BIO), Karotten(BIO), Kartoffeln(BIO), Sesam und Feta-Käse ^(L, M, SS, 10 g KH)	Gemüse Snack(BIO), Quarkspeise "Zitrone" (Quark (BIO), Milch(BIO)) ^(L, M, 9 g KH)
Montag, 11.12.2023	Blumenkohl-Karotten-Suppe ^(L, M, 2 g KH) , Grießbrei (Grieß(BIO)) ^(GL, L, M, WZ, 34 g KH) mit Kirschoße ^(16 g KH)		Mediterranes Gemüse (Paprika, Karotten, Zucchini) ^(3 g KH) mit Paprikasoße ^(L, M, 5 g KH) und Couscous(BIO) ^(GL, WZ, 13 g KH)	Käsewürfel(BIO) ^(L, M, 3 g KH) , Gemüse Snack, Obst der Saison(BIO)
Dienstag, 12.12.2023	Hähnchenschnitzel paniert ^(G, GL, WZ, 1 g KH) mit Rahmerbsen (Erbsen(BIO)) ^(L, M, 6 g KH) , dazu Kartoffeln(BIO) ^(15 g KH)	 Schweineschnitzel paniert ^(GL, S, WZ, 18 g KH) , Rahmerbsen (Erbsen(BIO)) ^(L, M, 6 g KH) , Kartoffeln(BIO) ^(15 g KH)	Linseneintopf mit Wurzelgemüse (Linsen(BIO), Kartoffeln(BIO), Porree(BIO), Sellerie(BIO), Möhren(BIO)) ^(L, M, SL, 9 g KH) , Sonnenblumenbrot(BIO) ^(GL, RG, 34g KH)	Kartottensalat mit Apfel (Karotten(BIO)) ^(3, 9 g KH)
Mittwoch, 13.12.2023	Reisnudeleintopf "Mediterran" (Tomate, Aubergine, Zucchini, Zwiebeln, Paprika) ^(Ei, GL, WZ, 6 g KH) , Vollkornbrot(BIO) ^(GL, SS, WZ, RG, GR, HF, 34 g KH)		Steckrüben-Möhren-Curry ^(5 g KH) , dazu grünes Kartoffelpüree (Kartoffeln(BIO), Erbsen) ^(L, M, 12 g KH)	Gemüse Snack, Weihnachtsjoghurt mit Honig (Joghurt(BIO), Honig(BIO)) ^(L, M, 8 g KH)
Donnerstag, 14.12.2023	"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-Nudelauf (Vollkornnudeln(BIO), Broccoli(BIO), Karotten(BIO), Mais(BIO), Käse(BIO)) mit Sonnenblumenkernen ^(GL, L, M, WZ, 15 g KH)	Gemüse Snack(BIO), Obst der Saison(BIO)
Freitag, 15.12.2023	Fischragout mit Gemüsestreifen (Karotten(BIO), Kartoffeln(BIO), Pastinaken(BIO)) vom Alaska Seelachs in Zitronenrahmsoße ^(F, L, M, 5 g KH) , dazu Hörnchennudeln(BIO) ^(GL, WZ, 28 g KH)		Gemüseragout aus Karotten(BIO), Erbsen(BIO), Mais(BIO) ^(L, M, 6 g KH) mit Kartoffeln(BIO) ^(16 g KH)	Gemüse Snack(BIO), Quarkspeise (Quark(BIO), Milch(BIO)) "Stracciatella" ^(L, M, S, 11 g KH)








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.

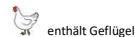
Kennzeichnung von Farb- und Zusatzstoffen:


(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 Dezember



Datum	Menü 1	Fleischalternative zu Menü 1	Menü 3 ovo-lacto-vegetarisch DGE zertifiziert 	Gemüse/ Obst/ Dessert für alle Menülinien DGE zertifiziert 
Montag, 18.12.2023	Möhreneintopf mit Wurzelgemüse (Kartoffeln(BIO), Porree(BIO), Sellerie(BIO), Möhren(BIO)) _(L, M, SL, 4 g KH) Vollkornbrot(BIO) _(GL, SS, WZ, RG, GR, HF, 34 g KH)		Asiatisches Pfannengemüse (Sprossen(BIO), Paprika(BIO), Karotten(BIO), Porree(BIO), Zwiebeln(BIO), Pilze(BIO)) mit geröstetem Sesam _(GL, SJ, SS, WZ, 3 g KH) , dazu Fairtrade-Reis(BIO) _(32 g KH)	Käsewürfel(BIO) _(L, M, 3 g KH) , Gemüse Snack(BIO), Obst der Saison(BIO)
Dienstag, 19.12.2023	Soße vom Wildlachs mit Tomate und Paprika _(F, L, M, 6 g KH) auf Vollkorn-Makkaroni(BIO) _(GL, WZ, 28 g KH) 		Gemüse-Vollkorn Couscous (BIO) mit Karotten, Mais, Erbsen, Bohnen, Paprika _(GL, WZ, 25 g KH) , tomatisierte Frischkäse-Soße _(M, 6 g KH)	Chinakohlsalat mit Apfel und Karotte _(L, M, 3, 2 g KH)
Mittwoch, 20.12.2023	Eierragout mit Möhren und Erbsen (Möhren(BIO), Erbsen(BIO)) _(Ei, L, M, SE, 5 g KH) , dazu Kartoffelpüree (Kartoffeln(BIO)) _(L, M, 13 g KH)		Italienische Gemüselasagne (Nudelplatten(BIO), Tomaten(BIO), Möhre(BIO), Sellerie(BIO), Lauch(BIO), Käse(BIO)) _(GL, L, M, SL, WZ, 9 g KH)	Gemüse Snack(BIO), Joghurt(BIO) mit Erdbeeren _(L, M, 10 g KH)
Donnerstag, 21.12.2023	Weißkohleintopf mit Rindfleisch (Kartoffeln(BIO), Weißkohl(BIO), Rindfleisch(BIO)) _(R, SL, 3 g KH) und Vollkornbrot(BIO) _(GL, SS, WZ, RG, GR, HF, 34 g KH) 		Rote Linsenbolognese (Linsen(BIO), Zwiebel(BIO), Tomate(BIO), Porree(BIO), Sellerie(BIO), Möhren(BIO)) _(SL, 10 g KH) , dazu Gabelspaghetti(BIO) _(GL, WZ, 65 g KH)	Gemüse Snack(BIO), Obst der Saison(BIO)
Freitag, 22.12.2023	Spirelli(BIO) _(GL, WZ, 69 g KH) mit Tomatensoße _(7 g KH) und Reibekäse(BIO) _(M, 3 g KH)		Gemüseintopf mit Kartoffeln(BIO), Blumenkohl, Lauch und Karotten _(L, M, 4 g KH) , dazu Sonnenblumenbrot(BIO) _(GL, RG, 34g KH)	Gemüse Snack, Quarkspeise "Birne" (Quark(BIO), Milch(BIO)) _(L, M, 10 g KH)
Montag, 25.12.2023	Feiertag			
Dienstag, 26.12.2023	Feiertag			
Mittwoch, 27.12.2023	Tomatensuppe _(L, M, 18 kcal, 2 g S) , Eierpfannkuchen(BIO) _(Ei, GL, L, M, WZ, 23 g KH) mit Apfelmark _(3, 12 g KH)			Käsewürfel(BIO) _(L, M, 3 g KH) , Gemüse Snack, Obst der Saison(BIO)
Donnerstag, 28.12.2023	Bunter Nudleintopf (Porree, Karotten, Erbsen, Bohnen, Blumenkohl)(BIO) _(GL, WZ, 9 g KH) , dazu Sonnenblumenbrot(BIO) _(GL, RG, 34g KH)			Gemüse Snack(BIO), Quarkspeise "Apfel" (Quark(BIO), Milch(BIO)) _(L, M, 3, 10 g KH)
Freitag, 29.12.2023	Schnittlauchquark _(L, M, 5 g KH) mit Butter _(L, M) oder Leinöl, und Kartoffeln(BIO) _(16 g KH)			Gemüse Snack, Obst der Saison(BIO)



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.