











Speiseplan Februar

Datum	Menü 1	Fleischalternative zu Menü 1	Menü 2 ovo-lacto-vegetarisch DGE zertifiziert 	Gemüse/ Obst/ Dessert für alle Menülinien DGE zertifiziert 
Donnerstag, 01.02.2024	Chili con Carne (Hackfleisch vom Rind(BIO)), Zwiebeln, Kidneybohnen, Tomate) _(R, SL, Z, 7 g KH) , Fairtrade-Reis(BIO) _(32 g KH) 		Kaisergemüse (Karotten, Blumenkohl, Broccoli) _(C, 3 g KH) mit einer hellen Soße _(L, M, 3 g KH) und Kartoffeln(BIO) _(15 g KH)	Gemüse Snack, Obst der Saison(BIO)
Freitag, 02.02.2024	Fischragout mit Gemüsestreifen vom Seelachs (Karotten(BIO)), Pastinaken(BIO) , Kartoffeln(BIO) , Porree(BIO) in Dillsoße _(F, L, M, 6 g KH) und Vollkornreis Fairtrade(BIO) _(33 g KH) 		Gemüse-Nudelaufbau mit Tomate und Sesam (Vollkornnudel(BIO)), Tomate(BIO) , Karotte(BIO) , Mais(BIO) , Zucchini(BIO) , Käse(BIO)) _(GL, L, M, SS, 11 g KH)	Gemüse Snack(BIO), Joghurt(BIO) mit Brombeeren _(L, M, 9 g KH)
Montag, 05.02.2024	Vollkornspirelli(BIO) _(GL, WZ, 32 g KH) mit Käsesoße (Käse(BIO)) _(L, M, 4 g KH)		Vollkorn-Couscous(BIO) _(GL, WZ, 32 g KH) mit Joghurt-Kräuter-Soße _(L, M, 4 g KH) und Karotten-Mais-Erbsen Mix _(C, 11 g KH)	Gemüse Snack, Käsewürfel(BIO) _(L, M, 3 g KH) , Obst der Saison(BIO)
Dienstag, 06.02.2024	Hühnerfrikassee mit Karotten(BIO) und Erbse(BIO) _(G, L, M, 4 g KH) , dazu Fairtrade-Reis(BIO) _(32 g KH) 		Ei-Brätling _(Ei, L, M, SL, 3 g KH) , dazu Mischgemüse in Soße (Erbse(BIO) , Karotten(BIO)) _(L, M, 7 g KH) und Kartoffeln(BIO) _(15 g KH)	Amerikanischer Krautsalat (Weißkohl(BIO) , Karotten(BIO) , Zwiebeln(BIO) , Mayonnaise) _(Ei, L, M, SE, 8 g KH)
Mittwoch, 07.02.2024	Kartoffelsuppe mit Gemüse und Frischkäse (Kartoffel(BIO) , Möhren(BIO) , Porree(BIO)) _(L, M, SL, 6 g KH) , dazu Vollkornbrot(BIO) _(GL, SS, WZ, RG, GR, HF, 34 g KH)		Sommern Gemüse (Blumenkohl(BIO) , Bohnen(BIO) , Karotten(BIO) , Erbse(BIO)) _(C, 4 g KH) mit einer Soße „Holländische Art“ _(Ei, L, M, 4 g KH) und Kartoffeln(BIO) _(15 g KH)	Gemüse Snack(BIO), Vanillequark (Quark(BIO) , Milch(BIO)) _(L, M, 6 g KH)
Donnerstag, 08.02.2024	Rindergeschnetzeltes _(R, 3 g KH) mit Kartoffelpüree (Kartoffeln(BIO)) _(L, M, 13 g KH) 		Kartoffelgnocchi(BIO) _(Ei, GL, WZ, 33 g KH) mit Blattspinat und Tomatensoße _(7 g KH)	Gemüse Snack, Obst der Saison(BIO)
Freitag, 09.02.2024	Backfischfilet vom Alaska Seelachs _(F, GL, WZ, 10 g KH) auf Dillsoße _(L, M, 4 g KH) , dazu Broccoliröschen(BIO) _(L, M, 1 g KH) und Kartoffeln(BIO) _(15 g KH) 		Rote Linseneintopf mit Kartoffeln(BIO) , Tomatenwürfel(BIO) , Porree(BIO) , Karotten(BIO) , Sellerie(BIO) , Rote Linsen(BIO) _(SL, 13 g KH) , dazu Sonnenblumenbrot(BIO) _(GL, RG, 34 g KH)	Gemüse Snack(BIO), Joghurt(BIO) mit Erdbeeren _(L, M, 9 g KH)
Montag, 12.02.2024	Tomatensuppe _(L, M, 2 g S) , Milchnudeln (Nudeln(BIO)) _(GL, L, M, WZ, 21 g KH) mit Apfelmark _(3, 12 g KH)		Gemüsepfanne aus Mais, Kidneybohnen, Karotten, Sellerie, Erbsen, Bohnen, Paprika mit indischen Paneer-Käsewürfel _(M, SL, 6 g KH) , dazu Couscous(BIO) _(GL, WZ, 13 g KH)	Gemüse Snack, Käsewürfel(BIO) _(L, M, 3 g KH) , Pfannkuchen „Berliner“ mit Mehrfruchtfüllung _(Ei, GL, L, M, WZ, 48 g KH)
Dienstag, 13.02.2024	Geflügelbulette _(Ei, G, GL, L, M, SE, Z, WZ, 12 g KH) mit Letschosoße (Tomate, Paprika) _(7 g KH) und Kartoffelpüree (Kartoffeln(BIO)) _(L, M, 13 g KH) 		Kichererbsencurry (Kichererbsen, Karotten, Porree, Sellerie, Kürbis) _(SL, 7 g KH) mit Fairtrade-Reis(BIO) _(32 g KH)	Selleriesalat mit Apfelwürfel _(3, 11 g KH)
Mittwoch, 14.02.2024	Schnittlauchrührei _(Ei, 3, 1 g KH) mit Rahmspinat _(L, M, 3 g KH) und Kartoffeln(BIO) _(15 g KH)		Tortellini-Auflauf mit Kirschtomaten und frischem Schnittlauch (Tortellini(BIO)) _(Ei, GL, L, M, WZ, 17 g KH)	Gemüse Snack, Quarkspeise "Birne" (Quark(BIO) , Milch(BIO)) _(L, M, 9 g KH)
Donnerstag, 15.02.2024	Ungarisches Kesselgulasch mit Rindfleisch (Kartoffeln(BIO) , Rindfleisch(BIO)), Tomate, Paprika, Zwiebel, Porree, Sellerie, Karotte) _(R, SL, 5 g KH) , dazu Vollkornbrot(BIO) _(GL, SS, WZ, RG, GR, HF, 34 g KH) 		Kräuterquark _(L, M, 3 g KH) mit Butter _(L, M) oder Leinöl und Kartoffeln(BIO) _(15 g KH)	Gemüse Snack, Obst der Saison(BIO)
Freitag, 16.02.2024	Wildlachs in Zitronenrahmsoße mit Gemüse (Karotte(BIO) , Porree(BIO)) _(Ei, F, L, M, 3 g KH) und Vollkornreis Fairtrade(BIO) _(33 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)	Gemüse Snack(BIO), Joghurt(BIO) mit gemischten Beeren _(L, M, 9 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 Februar

Datum	Menü 1	Fleischalternative zu Menü 1	Menü 3 ovo-lacto-vegetarisch DGE zertifiziert 	Gemüse/ Obst/ Dessert für alle Menülinien DGE zertifiziert 
Montag, 19.02.2025	Vollkorn-Makkaroni(BIO) _(GL, WZ, 28 g KH) mit Tomaten-Basilikum-Soße (Tomate(BIO)) _(6 g KH) und Reibekäse(BIO) _(M, 3 g KH)		Bunte Gemüse-Reispfanne (Vollkornreis-Fairtrade, Mais, Karotten, Paprika)(BIO) mit Sesam _(SS, 19 g KH) , dazu eine Käse-Kräuter-Soße (Käse(BIO)) _(L, M, 2 g KH)	Gemüse Snack(BIO), Käsewürfel(BIO) _(L, M, 3 g KH) , Obst der Saison(BIO)
Dienstag, 20.02.2024	Hähnchengulasch _(G, SL, 3 g KH) mit Apfelrotkohl(Rotkohl(BIO)) _(3, 9 g KH) und Kartoffeln(BIO) _(15 g KH) 		Bunter Kartoffelauflauf (Kartoffeln(BIO), Erbsen(BIO), Karotten(BIO), Käse(BIO)) _(L, M, 11 g KH)	Chinakohlsalat mit Apfel und Karotte (Kohl(BIO), Karotte(BIO)) _(L, M, 3)
Mittwoch, 21.02.2024	Französisches Gemüseragout (Aubergine(BIO), Zucchini(BIO), Tomate(BIO), Paprika(BIO), Zwiebel(BIO)) _(3 g KH) mit Kurkuma Reis Fairtrade(BIO) _(32 g KH)		Grüne Bohneneintopf (Bohnen(BIO), Kartoffeln(BIO)) _(L, M, SL, 5 g KH) mit Sonnenblumenbrot(BIO) _(GL, RG, 34 g KH)	Gemüse Snack(BIO), Quarkspeise "Apfel" (Quark(BIO), Milch(BIO)) _(L, M, 3, 10 g KH)
Donnerstag, 22.02.2024	Möhreneintopf mit Rindfleisch (Rindfleisch(BIO), Kartoffeln(BIO), Möhren(BIO)) _(L, M, R, SL, 5 g KH) , dazu Vollkornbrot(BIO) _(GL, SS, WZ, RG, GR, HF, 34 g KH) 		Crispy Nuggets _(GL, SJ, WZ, EM, 24 g KH) mit Sauercrème-Dip _(L, M, 5 g KH) an Blumenkohl-Kartoffelpüree (Blumenkohl(BIO), Kartoffeln(BIO)) _(L, M, 9 g KH)	Gemüse Snack(BIO), Obst der Saison(BIO)
Freitag, 23.02.2024	Fischheringstopf (Apfel, Zwiebel, Gewürzgurke, Mayonnaise) _(Ei, F, L, M, SE, 2, 3, 4 g KH) mit Kartoffeln(BIO) _(15 g KH) 		Italienische Gemüselasagne (Nudelplatten(BIO), Tomate, Möhre, Sellerie, Lauch, Käse(BIO)) _(GL, L, M, SL, WZ, 8 g KH)	Gemüse Snack, Joghurt(BIO) mit Kirschen _(L, M, 10 g KH)
Montag, 26.02.2024	Kartoffelsuppe (Kartoffeln(BIO), Möhren, Sellerie, Porree) _(L, M, SL, 4 g KH) , Milchreis (Reis(BIO)) _(L, M, 22 g KH) mit Apfelmark _(3, 12 g KH)		Couscous-Bulgur-Gemüsepfanne (Couscous(BIO), Bulgur(BIO), Karotten, Paprika, Mais, Sesam) _(GL, SS, WZ, 14 g KH) mit Paprikasoße _(L, M, 5 g KH)	Gemüse Snack, Käsewürfel(BIO) _(L, M, 3 g KH) , Obst der Saison(BIO)
Dienstag, 27.02.2024	Hähnchenschkel _(G, 1 g KH) mit Leipziger Allerlei in Soße (Erbsen, Karotten, Spargel) _(L, M, 5 g KH) und Kartoffeln(BIO) _(15 g KH) 		Berliner Erbseneintopf (Kartoffelwürfel(BIO)) _(SL, 15 g KH) mit Sonnenblumenbrot(BIO) _(GL, RG, 34 g KH)	Spitzkohl-Möhrensalat _(7 g KH)
Mittwoch, 28.02.2024	Italienische Gemüsesuppe mit Nudeln(BIO), Möhren, Tomaten und Lauch _(GL, WZ, 79 g KH) , dazu Vollkornbrot(BIO) _(GL, SS, WZ, RG, GR, HF, 34 g KH)		Allgäuer Käsespätzle(Spätzle(BIO), Käse(BIO)) _(Ei, GL, L, M, WZ, 9 g KH)	Gemüse Snack, Quarkspeise "Zitrone" (Quark (BIO), Milch(BIO)) _(L, M, 7 g KH)
Donnerstag, 29.02.2024	Hackfleischpfanne vom Rind mit Zucchini (Hackfleisch(BIO), Zucchini(BIO)) _(R, Z, 7 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)	Gemüse Snack(BIO), Obst der Saison(BIO)

 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.