

# Speiseplan Juli



Datum	Menü 1	Fleischalternative zu Menü 1	Menü 2 ovo-lacto-vegetarisch DGE zertifiziert	Gemüse/ Obst/ Dessert für alle Menülinien DGE zertifiziert
Montag, 01.07.2024	Broccoliremesuppe (L, M, 56 kcal, 4 g F), Milchreis (Reis(BIO)) (L, M, 22 g KH), mit Zucker & Zimt (96 g KH), dazu Apfelmark (3, 12 g KH)		Frittierte Falafel (Kichererbsenbällchen) (GL, SL, WZ, 27 g KH), dazu eine kalte, frische Joghurt-Minzsoße (L, M, 7 g KH) und Couscous (BIO) mit Mais, Erbsen und Sesam (GL, SS, WZ, 11 g KH)	Gemüse Snack, Käsewürfel (BIO) (L, M, 3 g KH), Obst der Saison (BIO)
Dienstag, 02.07.2024	Geflügel-Kochklops (Ei, G, GL, Z, WZ, 9 g KH) mit Kapernsoße (L, M, 8 g KH) und Kartoffeln (BIO) (15 g KH)		Tortellini mit Gemüsefüllung (BIO) (Ei, GL, WZ, 25 g KH), dazu eine helle Käsesoße (Gouda (BIO), Emmentaler (BIO)) (L, M, 3 g KH)	Weißkrautsalat (Weißkohl (BIO)) (8 g KH)
Mittwoch, 03.07.2024	Rührei mit feinem Schnittlauch (Ei, 3, 1 g KH), dazu Rahmspinat (Spinat (BIO)) (L, M, 2 g KH) und Kartoffeln (BIO) (15 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), Quark mit Brombeeren (Quark (BIO), Milch (BIO)) (L, M, 8 g KH)
Donnerstag, 04.07.2024	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)		Sommergemüse (Blumenkohl (BIO), Bohnen (BIO), Karotten (BIO), Erbsen (BIO)) (C, 4 g KH) mit einer hellen Soße (L, M, 3 g KH) an Kartoffel-Rösti-Ecken (BIO) (3, 23 g KH)	Gemüse Snack (BIO), Obst der Saison (BIO)
Freitag, 05.07.2024	Fruchtiges Wildlachscurry (Apfel, Karotte (BIO), Porree (BIO)) (F, L, M, 3, 5 g KH) an 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), Joghurt (BIO) "Stracciatella" (L, M, S, 11 g KH)
Montag, 08.07.2024	Kaisergemüse (Karotten (BIO), Blumenkohl (BIO), Broccoli (BIO)) (L, M, 2 g KH), dazu eine helle Soße „Holländische Art“ (Ei, L, M, 4 g KH) und Kartoffeln (BIO) (15 g KH)		Spätzle (BIO) (Ei, GL, WZ, 24 g KH) mit Blattspinat (BIO) und einer hellen Käse-Kräuter-Soße (Gouda (BIO)) (L, M, 2 g KH)	Gemüse Snack (BIO), Käsewürfel (BIO) (L, M, 3 g KH), Obst der Saison (BIO)
Dienstag, 09.07.2024	Hähnchenbruststeak (G, 1 g KH) an hausgemachtem Nudelsalat mit Mayonnaise (Nudeln (BIO), Karotten, Mais, Erbsen) (Ei, GL, SE, WZ, 24 g KH)		Blumenkohl und Erbsen (C, 5 g KH), dazu eine gelbe Currysoße (L, M, 11 g KH) und Fairtrade-Reis (BIO) (32 g KH)	Eisbergsalat (2 g KH), dazu hausgemachtes Joghurdressing mit feiner Senfnote (Ei, L, M, SE, 5 g KH)
Mittwoch, 10.07.2024	Märkische Kartoffelsuppe (Kartoffeln (BIO), Zwiebeln, Porree, Möhren) (7 g KH), dazu Vollkornbrot (BIO) (GL, SS, WZ, RG, GR, HF, 34 g KH)		Kohlrabi-Möhren-Ragout (L, M, 10 g KH) mit grünem Kartoffelpüree (Kartoffeln (BIO), Erbsen) (L, M, 12 g KH)	Gemüse Snack, Quarkspeise "Apfel" (Quark (BIO), Milch (BIO)) (L, M, 3, 9 g KH)
Donnerstag, 11.07.2024	Hähnchengeschnetzeltes mit Broccoli, Champignons und Curry (Hähnchenfleisch (BIO)) (G, 4 g KH) an Vollkornreis Fairtrade (BIO) (33 g KH)		Vollkorn-Makkaroni (BIO) (GL, WZ, 28 g KH), dazu hausgemachtes Pesto aus frischen Kräutern (Ei, L, M, 2) und Reibekäse (BIO) (M, 3 g KH)	Gemüse Snack, Obst der Saison (BIO)
Freitag, 12.07.2024	Fischstäbchen vom Alaska Seelachs (F, GL, 3, WZ, 13 g KH) auf Dillsoße (L, M, 4 g KH), dazu Karottenscheiben (Karotten (BIO)) (L, M, 6 g KH) und Kartoffeln (BIO) (15 g KH)		Gemüsesuppe mit Käse (BIO), Kartoffeln (BIO), Blumenkohl (BIO) und Karotten (BIO) (L, M, 3 g KH), dazu Sonnenblumenbrot (BIO) (GL, RG, 34 g KH)	Gemüse Snack (BIO), Joghurdessert "Birne" (Joghurt (BIO)) (L, M, 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 Juli



Datum	Menü 1	Fleischalternative zu Menü 1	Menü 3 ovo-lacto-vegetarisch DGE zertifiziert	Gemüse/ Obst/ Dessert für alle Menülinien DGE zertifiziert
Montag, 15.07.2025	Mexikanischer Gemüse-Mix aus Mais, Kidneybohnen, Karotten, Sellerie, Erbsen, Bohnen, Paprika rot/grün mit Hirtenkäsewürfel (L, M, SL, 6 g KH) mit Paprikasoße (L, M, 5 g KH) und Kurkuma Reis Fairtrade (BIO) (31 g KH)		Hörnchennudeln mit buntem Gemüsemix (Nudeln (BIO), Karotten, Zuckerschoten, Paprika, Lauch) (GL, WZ, 12 g KH), dazu eine Tomaten-Basilikum-Soße (6 g KH)	Gemüse Snack, Käsewürfel (BIO) (L, M, 3 g KH), Obst der Saison (BIO)
Dienstag, 16.07.2024	Herzhafter Kartoffelpot mit Paprika und grünen Bohnen (Kartoffeln (BIO)) (8 g KH), dazu Vollkornbrot (BIO) (GL, SS, WZ, RG, GR, HF, 34 g KH)		Hausgemachter Kräuterquark (L, M, 3 g KH) mit Butter (L, M) und Leinöl, dazu Kartoffeln (BIO) (15 g KH)	Tomatensalat (2 g KH)
Mittwoch, 17.07.2024	Vollkorn-Makkaroni (BIO) (GL, WZ, 28 g KH) mit Tomatensoße (Tomate (BIO)) (8 g KH) und Reibekäse (BIO) (M, 3 g KH)	 SOMMERTAGEN	Letzter Schultag vor den Ferien!	Gemüse Snack (BIO), Quark mit Schwarzen Johannisbeeren ((Quark (BIO), Milch (BIO))) (L, M, 9 g KH)
Donnerstag, 18.07.2024	Rindergeschnetzeltes "Stroganow Art" (Rindfleischstreifen (BIO) mit Champignons & Gewürzgurke) (L, M, R, SE, 4 g KH), dazu Fairtrade-Reis (BIO) (32 g KH)		Gebackenes Gemüsemedaillon (Möhren, Pastinaken, Erbsen, Romanesco, Mais, Zwiebeln und Kartoffeln) (Ei, GL, WZ, 16 g KH) mit Balkan-Gemüesoße aus Tomate, Karotten, Erbsen, Mais, Bohnen und Paprika (7 g KH) und Kartoffelpüree (Kartoffeln (BIO)) (L, M, 13 g KH)	Gemüse Snack, Obst der Saison (BIO)
Freitag, 19.07.2024	Matjeshappen in Senf-Dill-Marinade (Apfel, Zwiebel, Gewürzgurke, Mayonnaise) (Ei, F, L, M, SE, 2, 3, 4 g KH) mit Kartoffeln (BIO) (15 g KH)		Grüne Bohneneintopf (Kartoffelwürfel (BIO), Möhren, Sellerie, Porree) (L, M, SL, 5 g KH) mit Sonnenblumenbrot (BIO) (GL, RG, 34 g KH)	Gemüse Snack, Joghurt (BIO) mit Kirschen (L, M, 10 g KH)
Montag, 22.07.2024	Blumenkohl-Karotten-Suppe (L, M, 2 g KH), gebackene Eierkuchen (BIO) (Ei, GL, L, M, WZ, 23 g KH) mit Apfelmark (3, 12 g KH)		Bunte Bulgur-Pfanne (Bulgur (BIO) mit Paprika (BIO), Zucchini (BIO) und Sesam (GL, SS, 11 g KH), dazu eine Paprikacremesoße (Paprika (BIO)) (L, M, 7 g KH)	Gemüse Snack, Käsewürfel (BIO) (L, M, 3 g KH), Obst der Saison (BIO)
Dienstag, 23.07.2024	Italienische Gemüesuppe mit Vollkornreis-Fairtrade (BIO), Porree, Möhren und Tomaten (41 g KH), dazu Vollkornbrot (BIO) (GL, SS, WZ, RG, GR, HF, 34 g KH)		Gemüse-Nudelauf (Vollkornnudeln (BIO), Karotten, Mais, Broccoli, Käse (BIO)) (GL, L, M, WZ, 9 g KH) mit Tomatensoße (7 g KH)	Hausgemachter Gurkensalat mit Dill (4 g KH)
Mittwoch, 24.07.2024	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)		Französisches Gemüseragout (Aubergine (BIO), Zucchini (BIO), Tomate (BIO), Paprika (BIO), Zwiebel (BIO)) (3 g KH), dazu Kurkuma Fairtrade-Reis (BIO) (30 g KH)	Gemüse Snack (BIO), Quark mit Heidelbeeren (Quark (BIO), Milch (BIO)) (L, M, 9 g KH)
Donnerstag, 25.07.2024	Spirelli (BIO) (GL, WZ, 69 g KH) mit "Bolognese" (Rinderhack (BIO), Tomate (BIO), Zwiebel (BIO), Porree (BIO), Sellerie (BIO), Möhren (BIO)) (R, SL, Z, 4 g KH) und Reibekäse (BIO) (M, 3 g KH)		Spirelli (BIO) (GL, WZ, 69 g KH) mit Gemüse-Bolognese (Tomaten (BIO), Zwiebeln (BIO), Porree (BIO), Sellerie (BIO), Möhren (BIO)) (SL, 6 g KH) und Reibekäse (BIO) (M, 3 g KH)	Gemüse Snack (BIO), Obst der Saison (BIO)
Freitag, 26.07.2024	Auflauf vom Seelachs mit Nudeln (BIO) und Blattspinat (F, GL, L, M, WZ, 10 g KH) auf heller Zitronensoße (Ei, L, M, 7 g KH)		Kichererbsencurry (Kichererbsen, Karotten, Porree, Sellerie, Kürbis) (SL, 7 g KH), dazu Fairtrade-Reis (BIO) (32 g KH)	Gemüse Snack, Joghurt (BIO) mit Himbeeren (L, M, 9 g KH)
Montag, 29.07.2024	Basilikum-Gnocchi (Gnocchi (BIO)) (Ei, GL, WZ, 33 g KH) mit einer feuerroten Gemüesoße aus Tomaten (BIO), Paprika (BIO) und Karotten (BIO) (7 g KH)		Linseneintopf mit Wurzelgemüse (Linsen (BIO), Kartoffeln (BIO), Porree (BIO), Sellerie (BIO), Möhren (BIO)) (L, M, SL, 9 g KH), dazu Sonnenblumenbrot (BIO) (GL, RG, 34 g KH)	Gemüse Snack (BIO), Käsewürfel (BIO) (L, M, 3 g KH), Obst der Saison (BIO)
Dienstag, 30.07.2024	Geflügel-Hackfleischbällchen (Ei, G, GL, L, M, SE, WZ, 15 g KH) mit Kartoffelsalat "hausgemacht" mit Mayonnaise (Kartoffeln (BIO)) (Ei, SE, 3, 14 g KH)		Mediterranes Gemüse (Paprika, Karotten, Zucchini) (3 g KH), dazu Kräuter-Quarkdip mit gerösteten Sonnenblumenkernen (L, M, 6 g KH) und Reis Fairtrade (BIO) (33 g KH)	Chinakohlsalat mit Apfel und Karotte (L, M, 3, 2 g KH)
Mittwoch, 31.07.2024	Gemüseintopf mit Tomaten, Kartoffeln (BIO) und Wurzelgemüse (Porree, Sellerie, Möhren) (4 g KH), dazu Sonnenblumenbrot (BIO) (GL, RG, 34 g KH)		Cannelloni "Ricotta & Spinat" (BIO) mit Tomatenragout und Gouda (BIO) überbacken (Ei, L, M, WZ, 17 g KH)	Gemüse Snack, Quark mit Erdbeeren (Quark (BIO), Milch (BIO)) (L, M, 8 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.