














# Speiseplan August




Datum	Menü 1	Menü 2	Menü 3 ovo-lacto-vegetarisch DGE zertifiziert 	Gemüse/ Obst/ Dessert für alle Menülinien DGE zertifiziert 
Donnerstag, 01.08.2024	Rindergeschnetzeltes (Rindfleisch(BIO)) <sup>(4 g KH)</sup> mit Broccoliröschen(BIO) <sup>(L, M, 1 g KH)</sup> und Kartoffeln(BIO) <sup>(15 g KH)</sup> 		Tortellini mit Ricotta-Käsefüllung(BIO) <sup>(41 g KH)</sup> , dazu Tomatensoße (Tomate(BIO)) <sup>(8 g KH)</sup>	Gemüse Snack(BIO), Obst der Saison(BIO)
Freitag, 02.08.2024	Fischragout vom Wildlachs mit Gemüsestreifen (Karotten, Porree, Sellerie) <sup>(F, L, M, SL, 4 g KH)</sup> an Fairtrade-Reis(BIO) <sup>(32 g KH)</sup> 		Tomatensuppe mit Reis und Gemüse (Fairtrade-Reis(BIO), Porree, Möhren) <sup>(38 g KH)</sup> , dazu Roggenvollkornbrot mit Dinkel und Grünkern(BIO) <sup>(GL, DK, RG, 37 g KH)</sup>	Gemüse Snack, Joghurt(BIO) mit Brombeeren <sup>(L, M, 9 g KH)</sup>
Montag, 05.08.2024	Kartoffelsuppe (Kartoffeln(BIO), Möhren, Sellerie, Porree) <sup>(L, M, SL, 4 g KH)</sup> , Milchnudeln (Nudeln(BIO)) <sup>(GL, L, M, WZ, 83 g KH)</sup> mit Apfelmark <sup>(12 g KH)</sup>		Blumenkohl- und Broccoliröschen <sup>(2 g KH)</sup> , dazu eine helle Soße <sup>(L, M, 3 g KH)</sup> und Kartoffeln(BIO) <sup>(73 kcal, 15 g KH)</sup>	Gemüse Snack, Käsewürfel(BIO) <sup>(L, M, 3 g KH)</sup> , Obst der Saison(BIO)
Dienstag, 06.08.2024	hausgemachter Kräuterquark <sup>(L, M, 3 g KH)</sup> , mit Butter <sup>(L, M)</sup> oder Leinöl, dazu Kartoffeln(BIO) <sup>(15 g KH)</sup>		Spirelli(BIO) <sup>(GL, WZ, 69 g KH)</sup> mit milden Tomaten(BIO)-Oliven-Soße (all'arrabbiata) <sup>(6 g KH)</sup> und Reibkäse(BIO) <sup>(M, 3 g KH)</sup>	Gurkensalat mit Joghurt und Dill (Gurke(BIO)) <sup>(L, M, 5 g KH)</sup> , Geschnittene Möhrensticks (BIO) mit Frischkäse-Tomaten-Dip <sup>(L, M)</sup>
Mittwoch, 07.08.2024	Gebackene, vegetarische Nuggets <sup>(GL, SJ, WZ, 25 g KH)</sup> , dazu ein Joghurt-Kräuter-Dip <sup>(L, M, 6 g KH)</sup> und Vollkorn-Couscous (Couscous(BIO), Mais, Paprika) <sup>(GL, WZ, 16 g KH)</sup>		Kichererbsencurry (Kichererbsen, Karotten, Porree, Sellerie, Kürbis) <sup>(SL, 7 g KH)</sup> mit Vollkornreis Fairtrade(BIO) <sup>(33 g KH)</sup>	Gemüse Snack Schokopudding(BIO) <sup>(L, M, 14 g KH)</sup>
Donnerstag, 08.08.2024	Rindergulasch (Rindfleisch(BIO)) <sup>(4 g KH)</sup> mit Apfelrotkohl(Rotkohl(BIO)) <sup>(9 g KH)</sup> und Kartoffeln(BIO) <sup>(15 g KH)</sup> 		Bunter Nudleintopf (Porree, Karotten, Erbsen, Bohnen, Blumenkohl)(BIO) <sup>(GL, WZ, 73 g KH)</sup> , dazu Roggenvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen(BIO) <sup>(GL, 34 g KH)</sup>	Gemüse Snack(BIO), Obst der Saison(BIO)
Freitag, 09.08.2024	Fischheringstopf (Apfel, Zwiebel, Gewürzgurke, Mayonnaise) <sup>(M, SE, 2, 3, 4 g KH)</sup> , mit Kartoffeln(BIO) <sup>(15 g KH)</sup> 		Italienische Gemüselasagne (Nudelplatten(BIO), Tomate, Möhre, Sellerie, Lauch) <sup>(GL, L, M, SL, WZ, 10 g KH)</sup>	Gemüse Snack, Joghurt(BIO) mit Erdbeeren <sup>(L, M, 9 g KH)</sup>
Montag, 12.08.2024	Sommergemüseintopf ((Kartoffeln(BIO), Blumenkohl(BIO), Bohnen(BIO), Karotten(BIO), Erbsen(BIO), Sellerie(BIO)) <sup>(3 g KH)</sup> mit Vollkornbrot(BIO) <sup>(GL, SS, WZ, 34 g KH)</sup>		Spaghetti(BIO) <sup>(GL, WZ, 66 g KH)</sup> , Linsen-Gemüsebolognese (Tomate(BIO), Karotten(BIO), Sellerie(BIO), Lauch(BIO), Zwiebeln(BIO), Knoblauch) mit fein gehacktem Basilikum und Oregano <sup>(10 g KH)</sup> , dazu geriebener Parmesankäse <sup>(Ei, L, M, 2 g KH)</sup>	Gemüsesticks aus Gurken(BIO), Möhren(BIO), Kohlrabi(BIO), Schnittlauch-Quark-Dip <sup>(L, M, 5 g KH)</sup> , Obst der Saison(BIO)
Dienstag, 13.08.2024	Ein gekochtes Ei <sup>(Ei, 2 g KH)</sup> , mit einer hellen Honig-Senf-Soße <sup>(L, M, 10 g KH)</sup> , dazu Kartoffeln(BIO) <sup>(15 g KH)</sup> mit frischer Petersilie		Spirelli(BIO) <sup>(GL, WZ, 69 g KH)</sup> mit Broccoliröschen <sup>(2 g KH)</sup> und heller Gorgonzolasoße <sup>(L, M, 3 g KH)</sup> 	Möhrenrohkostsalat mit Apfelstückchen <sup>(9 g KH)</sup> , geschnittene Gurke und Kohlrabi <sup>(3 g KH)</sup> , dazu Kräuter-Quark-Dip <sup>(L, M, 5 g KH)</sup>
Mittwoch, 14.08.2024	Vollkorn-Makkaroni(BIO) <sup>(GL, WZ, 28 g KH)</sup> mit Tomaten-Basilikum-Soße <sup>(6 g KH)</sup> und Reibkäse(BIO) <sup>(M, 3 g KH)</sup>		Gemüse-Nudelauflauf mit Tomate und Sesam (Vollkornnudeln(BIO), Karotten, Mais, Zucchini, Käse(BIO)) <sup>(GL, L, M, SS, WZ, 11 g KH)</sup> an Tomatensoße <sup>(8 g KH)</sup>	Gemüse Snack, Quark mit Schwarzen Johannisbeeren (Quark(BIO), Milch(BIO)) <sup>(L, M, 9 g KH)</sup>
Donnerstag, 15.08.2024	Schmorkohl mit Hackfleisch vom Rind (Hackfleisch(BIO), Weißkohl(BIO)) <sup>(5 g KH)</sup> , dazu Kartoffeln(BIO) <sup>(15 g KH)</sup> 		Kaisergemüse (Karotten(BIO), Blumenkohl(BIO), Broccoli(BIO)) <sup>(L, M, 2 g KH)</sup> , dazu eine helle Soße „Holländische Art“ <sup>(Ei, L, M, 4 g KH)</sup> und Kartoffeln(BIO) <sup>(15 g KH)</sup>	Gemüse Snack(BIO) Obst der Saison(BIO)
Freitag, 16.08.2024	Alaska Seelachsfilet im Backteig <sup>(Ei, F, GL, SE, WZ, 12 g KH)</sup> auf Dillsoße <sup>(L, M, 4 g KH)</sup> mit Broccoliröschen <sup>(2 g KH)</sup> und Kartoffeln(BIO) <sup>(15 g KH)</sup> 		Gemüsepfanne aus Mais, Kidneybohnen, Karotten, Sellerie, Erbsen, Bohnen, Paprika mit indischen Paneer-Käsewürfel(BIO) <sup>(M, SL, 6 g KH)</sup> , dazu eine feuerrote Gemüsesoße aus Tomaten, Paprika und Karotten <sup>(8 g KH)</sup> und Fairtrade-Reis(BIO) <sup>(32 g KH)</sup>	Gemüse Snack Joghurt(BIO) "Stracciatella" <sup>(L, M, 11 g KH)</sup>


 enthält Schweinefleisch

 enthält Rindfleisch

 enthält Fisch

 enthält Geflügel








 DE-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 August


Datum	Menü 1	Menü 2	Menü 3 ovo-lacto-vegetarisch DGE zertifiziert 	Gemüse/ Obst/ Dessert für alle Menülinien DGE zertifiziert 
Montag, 19.08.2024	Kohlrabi-Möhren-Ragout (L, M, 10 g KH) an Kürbis-Kartoffelpüree (Kartoffeln(BIO)) (L, M, 11 g KH)		Frittierte Falafel (Kichererbsenbällchen) (GL, SL, WZ, 27 g KH) mit einer kalten, frischen Joghurt-Minzsoße (L, M, 7 g KH), dazu Couscous (BIO) mit Erbsen und Zucchini (GL, WZ, 7 g KH)	Gemischter Salat aus Eisbergsalat, Gurke, Tomate, Paprika, dazu French Dressing (Joghurdressing mit feiner Senfnote) (Ei, L, M, SE, 5 g KH), Käsewürfel (BIO) (L, M), Obst der Saison (BIO)
Dienstag, 20.08.2024	Blumenkohlcremesuppe mit frischem Schnittlauch (L, M) Grießbrei (Grieß(BIO)) (GL, L, M, WZ, 34 g KH), mit heißer Kirschoße (16 g KH)		Kartoffel-Spinat-Auflauf (Kartoffeln(BIO), Spinat, Käse(BIO)) (L, M, 9 g KH)	Rote Beete-Apfel-Salat mit Sonnenblumenkernen (12 g KH), geschnittene Gurke und Kohlrabi (3 g KH) mit Kräuter-Quark-Dip (L, M, 5 g KH)
Mittwoch, 21.08.2024	Eierragout mit Möhren und Erbsen (Möhren(BIO), Erbsen(BIO)) (Ei, L, M, SE, 5 g KH), dazu Kartoffeln (BIO) (15 g KH)		Grüne Bohneneintopf (Bohnen(BIO), Kartoffeln(BIO)) (L, M, 5 g KH) und Roggenvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen (BIO) (GL, RG, 34 g KH)	Gemüse Snack (BIO), Vanillepudding (BIO) (L, M, 14 g KH)
Donnerstag, 22.08.2024	Ungarisches Kesselgulasch mit Rindfleisch (Kartoffeln(BIO), Rindfleisch(BIO), Tomate, Paprika, Zwiebel, Porree, Sellerie, Karotte) (R, SL, 5 g KH), dazu Roggenvollkornbrot mit Dinkel und Grünkern (BIO) (GL, DK, RG, 37 g KH)		Burger aus Weizen-Sesambrötchen (BIO) mit gebackener Gemüsekäse (Möhren, Pastinaken, Erbsen, Romanesco, Mais, Zwiebeln, Kartoffeln), dazu Ketchup und Mayonaise (Ei, GL, L, M, SE, SL, SS, WZ, 26 g KH)	Amerikanischer Krautsalat (Weißkohl, Karotte, Mayonnaise) (Ei, L, M, SE, 5 g KH), geschnittene Gurke und Tomate, Obst der Saison (BIO)
Freitag, 23.08.2024	Wildlachs in Paprika-Tomatensauce (Paprika(BIO), Tomate(BIO)) (F, L, M, 6 g KH) auf Vollkornspirelli (BIO) (GL, WZ, 32 g KH)		Gemüse-Bolognese (Tomaten(BIO), Zwiebeln(BIO), Porree(BIO), Sellerie(BIO), Möhren(BIO)) (6 g KH), Reibekäse (BIO) (M, 3 g KH) auf Vollkorn-Makkaroni (BIO) (GL, WZ, 28 g KH)	Gemüse Snack (BIO), Joghurt (BIO) mit Himbeeren (L, M, 9 g KH)
Montag, 26.08.2024	Buchstaben-Nudelsuppe (Nudeln(BIO), Karotten(BIO), Kohlrabi(BIO), Erbsen(BIO), Lauch (BIO)) (GL, WZ, 76 g KH), dazu Vollkornbrot (BIO) (GL, SS, WZ, 34 g KH)		Gemüsefrikassee aus Erbsen (BIO), Karotten (BIO), Blumenkohl (BIO) und Bohnen (BIO) in heller Soße (L, M, 6 g KH), Kartoffeln (BIO) (15 g KH)	Gemüse Snack (BIO), Gouda-Käsewürfel (BIO) (L, M, 3 g KH), Obst der Saison (BIO)
Dienstag, 27.08.2024	Veggi-Bratwurst (2 g KH) mit Tomatencurrysoße (Tomate, Apfel) (SE, 7 g KH) und frisches hausgemachtes Kartoffelpüree (Kartoffeln(BIO)) (L, M, 13 g KH)		Berliner Erbseneintopf (Kartoffelwürfel (BIO), Möhren, Porree, Sellerie) (SL, 10 g KH), dazu Roggenvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen (BIO) (GL, RG, 34 g KH)	Feiner Krautsalat „Rot-Weiß“ (Weißkohl, Rotkohl, Möhren) (10 g KH), Paprika, Möhre (6 g KH) mit Frischkäse-Tomaten-Dip (L, M)
Mittwoch, 28.08.2024	Kochklops vegetarisch (Ei, GL, S, SL, WZ, 15 g KH) mit Kapernsoße (L, M, 8 g KH) und Kartoffeln (BIO) (15 g KH)		Omelette (Ei, L, M, 5 g KH) mit "Rainbow Carrots" in heller Soße (Karotten 5 farbig) (L, M, 5 g KH) an Kartoffeln (BIO) (15 g KH)	Gemüse Snack, Quarkspeise "Zitrone" (Quark (BIO), Milch (BIO)) (L, M, 7 g KH)
Donnerstag, 29.08.2024	Hähnchengeschnetzeltes (Hähnchenfleisch (BIO)) (G, L, M, 6 g KH) mit Buttermöhren (Möhren (BIO)) (L, M, 5 g KH) und Reis (BIO) (31 g KH)		Käsespätzle (Spätzle (BIO), Käse (BIO)) (Ei, GL, L, M, WZ, 9 g KH)	Gemüse Snack (BIO) Obst der Saison (BIO)
Freitag, 30.08.2024	Alaska-Seelachswürfel mit Gemüsestreifen (Karotten, Porree, Sellerie) in Joghurt-Dillsoße (F, L, M, SL, 6 g KH), dazu Kurkuma Vollkornreis (BIO) (71 g KH)		Vollkorn-Makkaroni (BIO) (GL, WZ, 29 g KH) mit rotem Pesto aus Tomaten und Parmesan (5 g KH), Reibekäse (BIO) (M, 3 g KH)	Gemüse Snack, Joghurt (BIO) mit Heidelbeeren (L, M, 10 g KH)



 enthält Schweinefleisch

 enthält Rindfleisch

 enthält Fisch

 enthält Geflügel

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