







# Speiseplan Februar



Datum	Menü 1	Menü 2	Menü 3 ovo-lacto-vegetarisch DGE zertifiziert 	Gemüse/ Obst/ Dessert für alle Menülinien DGE zertifiziert 
Montag, 03.02.2025	Kochklops vegetarisch <sup>(Ei, GL, SJ, SL, WZ, *, 15 g KH)</sup> mit Kapernsoße <sup>(L, M, 8 g KH)</sup> und Kartoffeln <sup>(BIO)</sup> <sup>(15 g KH)</sup>	Gabelspaghetti <sup>(BIO)</sup> <sup>(GL, WZ, 27 g KH)</sup> mit fruchtige Tomatensoße "Napoli" (Tomate <sup>(BIO)</sup> , Zwiebel <sup>(BIO)</sup> ) <sup>(5 g KH)</sup> und Reibekäse <sup>(BIO)</sup> <sup>(M, 3 g KH)</sup>		Gemüse Snack <sup>(BIO)</sup> , Obst der Saison <sup>(BIO)</sup>
Dienstag, 04.02.2025	Hausgemachter Kräuterquark <sup>(L, M, 3 g KH)</sup> mit Butter <sup>(L, M)</sup> und Leinöl, dazu Kartoffeln <sup>(BIO)</sup> <sup>(15 g KH)</sup>	Gemüseintopf mit Kartoffeln <sup>(BIO)</sup> , Blumenkohl <sup>(BIO)</sup> , Lauch <sup>(BIO)</sup> und Karotten <sup>(BIO)</sup> <sup>(L, M, 4 g KH)</sup> , dazu Roggenvollkornbrot mit Dinkel und Grünkern <sup>(BIO)</sup> <sup>(GL, DK, RG, *, 37 g KH)</sup>		Gurkensalat mit Joghurt und Dill (Gurke <sup>(BIO)</sup> ) <sup>(L, M, 5 g KH)</sup> , Geschnittene Möhrensticks (BIO) <sup>(5 g KH)</sup> , Frischkäse-Tomaten-Dip <sup>(L, M)</sup>
Mittwoch, 05.02.2025	Pflanzliches Schnitzel "Wiener Art" <sup>(Ei, GL, SJ, WZ, 18 g KH)</sup> mit heller Petersiliensoße <sup>(L, M, 4 g KH)</sup> , Sommergemüse (Blumenkohl, Bohnen, Karotten, Erbsen) <sup>(C, 3 g KH)</sup> und Vollkornreis Fairtrade <sup>(BIO)</sup> <sup>(33 g KH)</sup>		Kichererbsencurry (Kichererbsen, Karotten, Porree, Sellerie, Kürbis) <sup>(SL, 7 g KH)</sup> mit Vollkornreis Fairtrade <sup>(BIO)</sup> <sup>(33 g KH)</sup>	Gemüse Snack, Grießdessert <sup>(BIO)</sup> <sup>(GL, L, M, WZ, 15 g KH)</sup>
Donnerstag, 06.02.2025		Rinderfrikadelle <sup>(BIO)</sup> <sup>(R, Z, 8 g KH)</sup> mit Rahmwirsing <sup>(L, M, 6 g KH)</sup>  und Kartoffeln <sup>(BIO)</sup> <sup>(15 g KH)</sup>	Spaghetti <sup>(BIO)</sup> <sup>(GL, WZ, 27 g KH)</sup> mit Linsen-Gemüsebolognese (Tomate, Karotten, Sellerie, Lauch, Zwiebeln, Knoblauch) mit fein gehacktem Basilikum und Oregano <sup>(SL, 9 g KH)</sup> , dazu geriebener Parmesankäse <sup>(BIO)</sup>	Gemüesticks aus Gurken, Möhren, Kohlrabi, Schnittlauch-Quark-Dip <sup>(L, M, 5 g KH)</sup> , Sonnenblumenkerne <sup>(32 g KH)</sup> , Obst der Saison <sup>(BIO)</sup>
Freitag, 07.02.2025	Matjeshappen in Senf-Dill-Marinade (Apfel, Zwiebel, Gewürzgurke, Mayonnaise) <sup>(Ei, F, L, M, SE, 2, 3, 4 g KH)</sup> mit Kartoffeln <sup>(BIO)</sup> <sup>(15 g KH)</sup> 	Spirelli <sup>(BIO)</sup> <sup>(GL, WZ, 28 g KH)</sup> , dazu eine milde Tomaten-Oliven-Soße (all'arrabiata) <sup>(5 g KH)</sup> und Reibekäse <sup>(BIO)</sup> <sup>(M, 3 g KH)</sup>		Gemüse Snack, Joghurt <sup>(BIO)</sup> mit Schwarzen Johannisbeeren <sup>(L, M, 12 g KH)</sup>
Montag, 10.02.2025	Gemüsesuppe mit Käse <sup>(BIO)</sup> , Kartoffeln <sup>(BIO)</sup> , Blumenkohl und Karotten <sup>(L, M, 4 g KH)</sup> , dazu Vollkornbrot <sup>(BIO)</sup> <sup>(GL, SS, WZ, RG, GR, HF, *, 34 g KH)</sup>		Kaisergemüse (Karotten, Blumenkohl, Broccoli) <sup>(C, 3 g KH)</sup> , dazu eine helle Soße „Holländische Art“ <sup>(Ei, L, M, 4 g KH)</sup> und Kartoffeln <sup>(BIO)</sup> <sup>(15 g KH)</sup>	Gemüse Snack, Obst der Saison <sup>(BIO)</sup>
Dienstag, 11.02.2025	Ein gekochtes Ei <sup>(Ei, 2 g KH)</sup> mit einer hellen Honig-Senf-Soße (Honig <sup>(BIO)</sup> ) <sup>(L, M, SE, 10 g KH)</sup> und Salzkartoffeln <sup>(BIO)</sup> <sup>(15 g KH)</sup>		Winterlicher Rübenmix <sup>(C, 3 g KH)</sup> , dazu eine helle Schnittlauchsoße (Möhren, Sellerie, Porree) <sup>(L, M, SL, 3 g KH)</sup> und frisches hausgemachtes Kartoffelpüree (Kartoffeln <sup>(BIO)</sup> ) <sup>(L, M, 13 g KH)</sup>	Möhrenrohkostsalat mit Apfelstückchen <sup>(3, 9 g KH)</sup> , Geschnittene Gurken und Kohlrabi, Kräuter-Quark-Dip <sup>(L, M)</sup>
Mittwoch, 12.02.2025	Blumenkohl- und Broccoli <sup>(BIO)</sup> <sup>(C, 2 g KH)</sup> , dazu eine helle Soße <sup>(L, M, 3 g KH)</sup> und Kartoffeln <sup>(BIO)</sup> <sup>(15 g KH)</sup>		Linseneintopf mit Wurzelgemüse (Linsen <sup>(BIO)</sup> , Kartoffeln <sup>(BIO)</sup> , Porree <sup>(BIO)</sup> , Sellerie <sup>(BIO)</sup> , Möhren <sup>(BIO)</sup> ) <sup>(L, M, SL, 9 g KH)</sup> , dazu Roggenvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen <sup>(BIO)</sup> <sup>(GL, RG, *, 34 g KH)</sup>	Gemüse Snack, Joghurt <sup>(BIO)</sup> mit Brombeeren <sup>(L, M, 9 g KH)</sup>
Donnerstag, 13.02.2025	Putengulasch (Pute <sup>(BIO)</sup> ) <sup>(G, 4 g KH)</sup> auf Spirelli <sup>(BIO)</sup> <sup>(GL, WZ, 28 g KH)</sup> 		Burger aus Weizen-Sesambrötchen <sup>(BIO)</sup> mit gebackener Gemüsefrikadelle (Möhren, Pastinaken, Erbsen, Romanesco, Mais, Zwiebeln, Kartoffeln), dazu Ketchup und Mayonnaise <sup>(Ei, GL, L, M, SE, SL, SS, 2, WZ, 23 g KH)</sup>	Amerikanischer Krautsalat (Weißkohl, Karotte, Mayonnaise) <sup>(Ei, L, M, SE, 5 g KH)</sup> , Geschnittene Gurken und Tomate, Obst der Saison <sup>(BIO)</sup>
Freitag, 14.02.2025	Fruchtiges Wildlachscurry (Apfel, Karotte <sup>(BIO)</sup> , Porree <sup>(BIO)</sup> ) <sup>(F, L, M, 3, 5 g KH)</sup> , Vollkornreis Fairtrade <sup>(BIO)</sup> <sup>(33 g KH)</sup> 		Bolognese mit Sonnenblumenhack <sup>(BIO)</sup> , Tomate <sup>(BIO)</sup> , Zwiebeln <sup>(BIO)</sup> , Möhren <sup>(BIO)</sup> , Porree <sup>(BIO)</sup> , Sellerie <sup>(BIO)</sup> <sup>(SE, SL, *, 6 g KH)</sup> , dazu Reibekäse <sup>(BIO)</sup> <sup>(M, 3 g KH)</sup> und Vollkorn-Makkaroni <sup>(BIO)</sup> <sup>(GL, WZ, *, 25 g KH)</sup>	Gemüse Snack <sup>(BIO)</sup> , Quarkspeise "Birne" (Quark <sup>(BIO)</sup> , Milch <sup>(BIO)</sup> ) <sup>(L, M, 9 g KH)</sup>



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	Menü 2	Menü 3 ovo-lacto-vegetarisch DGE zertifiziert 	Gemüse/ Obst/ Dessert für alle Menülinien DGE zertifiziert 
Montag, 17.02.2025	Kohlrabi-Möhren-Ragout (Kohlrabi(BIO), Möhren(BIO)) in heller Soße (C, 5 g KH), dazu frisches hausgemachtes Kartoffelpüree (Kartoffeln(BIO)) (L, M, 13 g KH)	Frikassee mit Karotten(BIO), Erbsen(BIO) und Sojafakes (GL, L, M, SJ, WZ, 5 g KH), dazu Fairtrade-Reis(BIO) (32 g KH)		Gemüse Snack(BIO), Obst der Saison(BIO)
Dienstag, 18.02.2025	Blumenkohlcremesuppe mit frischem Schnittlauch (L, M, 2 g KH), Grießbrei (Grieß(BIO)) (GL, L, M, WZ, 34 g KH) mit heißer Kirschoße (1,6 g KH)	Kräuterquark mit Gurkenstreifen (L, M, 4 g KH), Butter (L, M) und Kartoffeln(BIO) (15 g KH)		Rote Bete-Apfel-Salat mit Sonnenblumenkernen (3, 12 g KH), Gemüstick aus Gurken, Möhren, Kohlrabi, Kräuter-Quark-Dip (L, M, 5 g KH)
Mittwoch, 19.02.2025	Vollkorn-Muschelnudeln(BIO) (GL, WZ, 25 g KH) mit Balkan- Gemüsesoße aus Tomate, Karotten, Erbsen, Mais, Bohnen und Paprika (7 g KH)	Bunte Gemüse-Reispfanne mit Sesam (Vollkornreis- Fairtrade(BIO), Karotten, Mais, Paprika) (SS, 19 g KH), dazu eine fruchtige Currysoße (8 g KH)		Gemüse Snack, Milchreis-Dessert(BIO) (L, M, 21 g KH)
Donnerstag, 20.02.2025		Pürierte Kartoffelsuppe mit Wurzelgemüse (Kartoffeln(BIO), Zwiebeln, Porree, Sellerie, Möhren) (SL, 6 g KH), dazu ein Wiener Würstchen vom Geflügel (G, L, M, Z, 2, 3, 8) und Vollkornbrot(BIO) (GL, SS, WZ, RG, GR, HF, *, 34 g KH)	Frittierte Falafel (Kichererbsenbällchen) (GL, SL, WZ, *, 27 g KH), dazu eine kalte, frische Joghurt-Minzsoße (L, M, 6 g KH) an Couscous(BIO) mit Erbsen und Zucchini (GL, WZ, 9 g KH)	Gemischter Salat aus Eisbergsalat, Gurke, Tomate, Paprika, French Dressing (Joghurt Dressing mit feiner Senfnote) (Ei, L, M, SE, 5 g KH), Obst der Saison(BIO) (14 g KH)
Freitag, 21.02.2025	Alaska Seelachsfilet im Backteig (Ei, F, GL, SE, WZ, *, 12 g KH) mit heller Dillsoße (L, M, 4 g KH), Broccoliröschen(BIO) (L, M, 1 g KH) und Kartoffeln(BIO) (15 g KH)	Tortellini mit Ricotta-Käsefüllung(BIO) (GL, L, M, WZ, 41 g KH) mit Tomaten-Basilikum-Soße (Tomate(BIO)) (6 g KH)		Gemüse Snack(BIO), Joghurt(BIO) mit Erdbeeren (L, M, 9 g KH)
Montag, 24.02.2025	Bunte Spirelli(BIO) (GL, WZ, 29 g KH) mit heller Käsesoße (Gouda(BIO), Emmentaler(BIO)) (L, M, 3 g KH)	Rührei mit feinem Schnittlauch (Ei, 3, 1 g KH), Karottenscheiben(BIO) und Erbsen(BIO) in Soße (L, M, 5 g KH) und Kartoffeln(BIO) (15 g KH)		Gemüse Snack(BIO), Obst der Saison(BIO)
Dienstag, 25.02.2025	Veggi-Bratwurst (Sj, *, 2 g KH) mit Tomatencurrysoße (Tomate, Apfel) (SE, 3, 7 g KH) und frischem hausgemachtem Kartoffelpüree (Kartoffeln(BIO)) (L, M, 13 g KH)		Berliner Erbseneintopf (Kartoffelwürfel(BIO), Möhren, Porree, Sellerie) (SL, 10 g KH), Roggenvollkornbrot mit Dinkel und Grünkern(BIO) (GL, DK, RG, *, 37 g KH)	Feiner Krautsalat „Rot-Weiß“ (Weißkohl, Rotkohl, Möhren) (10 g KH), Paprika, Möhre, Frischkäse-Tomaten-Dip (L, M)
Mittwoch, 26.02.2025	Kartoffelsuppe (Kartoffeln(BIO), Möhren, Sellerie, Porree) (L, M, 4 g KH), Kaiserschmarren ohne Rosinen(BIO) (Ei, GL, L, WZ, 25 g KH) mit hausgemachter Vanillesoße (L, M, 11 g KH)	Spirelli(BIO) (GL, WZ, 28 g KH) mit Broccoliröschen(BIO) (L, M, 1 g KH), dazu eine helle Gorgonzolasoße (Gorgonzola(BIO)) (L, M, 3 g KH)		Gemüse Snack(BIO), Quarkspeise "Apfel" (Quark(BIO), Milch(BIO)) (L, M, 3, 9 g KH)
Donnerstag, 27.02.2025	Rindergulasch (Rindfleisch(BIO)) (R, 4 g KH) mit grünen Erbsen und Kartoffeln(BIO) (15 g KH)		Italienische Gemüselasagne (Dinkel-Nudelplatten(BIO), Tomate, Möhre, Sellerie, Lauch, Gouda(BIO)) (GL, L, M, SL, WZ, DK, 11 g KH)	geschnittene Möhren, Gurken, Paprika, Schnittlauch-Quark-Dip (L, M, 5 g KH), Obst der Saison(BIO)
Freitag, 28.02.2025	Fischragout vom Wildlachs mit Gemüsestreifen (Karotten, Porree, Sellerie) (F, L, M, SL, 4 g KH), dazu Vollkornreis Fairtrade(BIO) (33 g KH)	Vegetarische Asia-Pfanne (Lauch, Karotten, Sprossen, Pilze, Paprika) (2 g KH) mit süß-saure Soße (9 g KH) und Vollkornreis Fairtrade(BIO) (33 g KH)		Gemüse Snack, Vanillepudding(BIO) (L, M, 14 g KH)



DE-ÖKO-044 – Zutaten und Erzeugnisse 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.