





Speiseplan Mai



Datum	Menü 1	Menü 2	Menü 3 ovo-lacto-vegetarisch DGE zertifiziert 	Gemüse/ Obst/ Dessert für alle Menülinien DGE zertifiziert 
Donnerstag, 01.05.2025	Feiertag	Feiertag	Feiertag	
Freitag, 02.05.2025	Schließtag 03G43!	Schließtag 03G43!	Schließtag 03G43!	Schließtag 03G43!
Montag, 05.05.2025	Vorsuppe-Broccolicremesuppe (Broccoli(BIO)) _(L, M, 2 g KH) , Milchreis (Reis(BIO)) _(L, M, 22 g KH) , dazu eine Erdbeer-Himbeersoße mit feiner Vanillenote _(10 g KH)		Kaisergemüse (Karotten(BIO), Blumenkohl(BIO), Broccoli(BIO)) (L, M, 2 g KH) mit heller Soße „Holländische Art“ _(Ei, Gl, L, M, SE, WZ, GR, 4 g KH) und Kartoffeln(BIO) _(15 g KH)	Geschnittene Gurken(BIO) und Möhren(BIO) _(5 g KH) , Frischkäse- Tomaten-Dip _(L, M) , Obst der Saison(BIO) _(14 g KH)
Dienstag, 06.05.2025	Rührei mit feinem Schnittlauch _(Ei, 3, 1 g KH) , dazu Rahmspinat (L, M, 3 g KH) und Kartoffeln(BIO) _(15 g KH)		Cannelloni "Ricotta & Spinat"(BIO) mit Tomatenragout und Gouda(BIO) überbacken _(Ei, L, M, WZ, *, 17 g KH)	Salat aus frischem Kopfsalat mit fein geschnittenen Radieschen _(9 kcal) , Zitronen-Joghurt dressing _(L, M, 13 g KH) , Sonnenblumenkerne _(12 g KH)
Mittwoch, 07.05.2025	Möhreneintopf mit frischer Petersilie (Karotten(BIO), Kartoffeln(BIO), Sellerie(BIO), Lauch(BIO)) _(L, M, SL, 4 g KH) , Roggenvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen(BIO) (GL, RG, *, 34 g KH)		Rote Linsen Pesto (Linsen(BIO), Tomate(BIO), Paprika(BIO), Zwiebeln(BIO)) _(warm) _(17 g KH) mit Reibekäse(BIO) _(M, 3 g KH) auf Spirelli(BIO) _(GL, WZ, 28 g KH)	Geschnittene Gemüsessticks aus Gurken(BIO), Kohlrabi(BIO), Paprika(BIO) _(3 g KH) , Gouda- Käsewürfel(BIO), Joghurt(BIO) mit Brombeeren _(L, M, 9 g KH)
Donnerstag, 08.05.2025	Feiertag	Feiertag	Feiertag	
Freitag, 09.05.2025		Vollkorn-Muschelnudeln(BIO) _(GL, WZ, 25 g KH) , dazu Frischkäse-Spinat-Soße (Spinat(BIO)) _(L, M, 5 g KH)	Gemüse-Köttbullar (Kartoffeln, Erbsen, Mais, Möhren, Grünkohl, Zwiebeln) _(Ei, 22 g KH) , dazu eine feuerrote Gemüsesoße aus Tomaten(BIO), Paprika(BIO) und Karotten(BIO) _(7 g KH) und Vollkorn-Couscous(BIO) mit Sesam _(GL, SS, WZ, 32 g KH)	Gemüse Snack(BIO), Vanillepudding(BIO) _(L, M, 14 g KH)
Montag, 12.05.2025	Blumenkohl- und Broccoliröschen _(C, 2 g KH) , dazu eine helle Soße (L, M, 3 g KH) und Kartoffeln(BIO) _(15 g KH)		Kichererbsen-Gemüseintopf (Kartoffeln(BIO), Möhren, Sellerie, Lauch) _(GL, 11 g KH) , dazu Roggenvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen(BIO) _(GL, RG, *, 34 g KH)	Gemüse Snack, Obst der Saison(BIO)
Dienstag, 13.05.2025	Mexikanischer Gemüse-Mix aus Mais, Kidneybohnen, Karotten, Sellerie, Erbsen, Bohnen, Paprika rot/grün mit Hirtenkäsewürfel(BIO) _(L, M, SL, 6 g KH) , dazu eine Paprikasoße (L, M, 5 g KH) und Vollkornreis Fairtrade(BIO) _(33 g KH)	Vollkorn-Makkaroni(BIO) _(GL, WZ, *, 25 g KH) mit einer Joghurt-Kräuter-Soße _(L, M, 4 g KH)		Dill-Gurkensalat mit Sahne _(L, M, 4 g KH) , Sonnenblumenkerne _(12 g KH)
Mittwoch, 14.05.2025	Schmetterlingsnudeln(BIO) _(GL, WZ, 27 g KH) , dazu eine fruchtige Tomatensoße "Napoli" (Tomate(BIO), Zwiebel(BIO)) (5 g KH) und geriebener Mozzarella Käse(BIO) _(L, M, 4 g KH)	Eintopf mit Frühlingsgemüse (Kartoffeln(BIO), Karotten(BIO), Erbsen(BIO), Lauch(BIO)) _(5 g KH) , dazu Vollkornbrot(BIO) (GL, SS, WZ, RG, GR, HF, *, 34 g KH)		Geschnittene Möhren(BIO), Gurken(BIO), Paprika(BIO), Joghurt- Kräuter-Dip _(L, M, 5 g KH) , Joghurt(BIO) "Stracciatella" _(L, M, SL, 11 g KH)
Donnerstag, 15.05.2025	"Bolognese" (Rinderhack(BIO), Tomate(BIO), Zwiebel(BIO), Porree(BIO), Sellerie(BIO), Möhren(BIO)) _(R, SL, 2, 4 g KH) mit Reibekäse(BIO) _(M, 3 g KH) auf Spirelli(BIO) _(GL, WZ, 28 g KH)		Vorsuppe-Tomatensuppe mit frischem Basilikum (Tomate(BIO)) (L, M, 2 g KH), gebackene Eierkuchen(BIO) _(Ei, GL, L, M, WZ, 23 g KH) mit kaltem Apfel-Birnenmus _(3, 11 g KH)	Gemüsessticks aus Gurken(BIO), Möhren(BIO), Kohlrabi(BIO), Kräuter- Quark-Dip _(L, M, 5 g KH) , Obst der Saison(BIO), Sonnenblumenkerne _(12 g KH)
Freitag, 16.05.2025	Alaska-Seelachswürfel mit Gemüsestreifen (Karotten, Porree, Sellerie) in Joghurt-Dillsoße _(F, L, M, SL, 5 g KH) dazu Fairtrade-Reis(BIO) _(22 g KH)		Ein gekochtes Ei _(Ei, 2 g KH) mit Senfsoße _(L, M, SE, 7 g KH) , dazu frisches hausgemachtes Kartoffelpüree (Kartoffeln(BIO)) _(L, M, 13 g KH)	Geschnittene Gurken, Cherry-Tomaten, Paprika, Gouda-Käsewürfel(BIO) _(L, M) , Joghurt-Kräuter-Dip _(L, M, 5 g KH) , Grießdessert(BIO) _(GL, L, M, WZ, 15 g KH)



DGE-030-KH – Zutaten und Mengen in Menge 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.

Legende 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, (E) 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 Mai



Datum	Menü 1	Menü 2	Menü 3 ovo-lacto-vegetarisch DGE zertifiziert	Gemüse/ Obst/ Dessert für alle Menülinien DGE zertifiziert
Montag, 19.05.2025	Hörnchennudeleintopf (Nudeln(BIO)) mit Zucchini, Tomaten, Karotten, Lauch dazu Vollkornbrot(BIO)	Blumenkohl-Käse-Stern Soße „Holländische Art“ und Kartoffeln		Geschchnittene Gurken und Möhren, Frischkäse-Kräuter-Dip, Obst der Saison, Sonnenblumenkerne
Dienstag, 20.05.2025		Gemüsemix mit Sesam (gelbe Karotten, Zuckerschoten, mini Maiskolben, Karottenscheiben) und Fairtrade-Reis mit süß-saurer Soße und Fairtrade-Reis	Möhren-Kartoffeltopf mit Kichererbsen und frischer Petersilie (Kartoffeln(BIO)) dazu Roggenvollkornbrot mit Dinkel und Grünkern(BIO)	Gemüse Snack, Obst der Saison(BIO)
Mittwoch, 21.05.2025	Eierragout mit Möhren und Erbsen dazu Kartoffeln	Makkaroni mit hausgemachtem Pesto aus frischen Kräutern und Reibekäse		Gemüsesticks aus Gurken, Möhren, Kohlrabi, Frischkäse-Schnittlauch-Dip, Quarkspeise "Zitrone" (Quark (BIO), Milch(BIO))
Donnerstag, 22.05.2025	Geflügelfrikassee(Pute(BIO)) mit Karotten(BIO) und Erbsen(BIO) auf Fairtrade-Reis(BIO)		Gabelspaghetti(BIO) nach Carbonara Art mit grünen Erbsen, Tofu und Käse (Emmentaler(BIO), Parmesan(BIO))	Frischer gemischter Salat aus Kopfsalat, Feldsalat mit einem Joghurt-Kräuterdressing Sonnenblumenkerne
Freitag, 23.05.2025	Fischstäbchen vom Alaska Seelachs auf Zitronen-Dillsoße dazu Karotten-Mais-Erbsen Mix (Karotten(BIO), Mais(BIO), Erbsen(BIO)) und Vollkornreis Fairtrade(BIO)		Französisches Gemüseragout (Aubergine(BIO), Zucchini(BIO), Tomate(BIO), Paprika(BIO), Zwiebel(BIO)) an Kurkuma Vollkornreis Fairtrade(BIO)	Gemüse Snack(BIO), Joghurt(BIO) mit Heidelbeeren
Montag, 26.05.2025		Frikassee aus Sojafolkes mit Karotten(BIO) und Erbsen(BIO) dazu Fairtrade-Reis(BIO)	Gebackene Gemüsekäsefrikadelle (Möhren, Pastinaken, Erbsen, Romanesco, Mais, Zwiebeln und Kartoffeln) mit Petersilienkarottenragout (Karotten(BIO)) und frisches hausgemachtes Kartoffelpüree (Kartoffeln(BIO))	Gemüsesticks aus Gurken(BIO), Möhren(BIO), Kohlrabi(BIO), Schnittlauch-Quark-Dip, Sonnenblumenkerne, Obst der Saison(BIO)
Dienstag, 27.05.2025	Schnittlauchquark und Kartoffeln	Couscous-Bulgur-Gemüsepfanne (Karotten, Paprika, Mais) mit fruchtiger Currysoße		Gemischter Salat aus Kopfsalat, Cherrytomaten und jungem Blattspinat mit Buttermilch-Zitronendressing, Sonnenblumenkerne, Geschchnittene Gurkensticks, Frischkäse-Kräuter-Dip
Mittwoch, 28.05.2025	Geflügelbratwurst(BIO) und italienischen Kräutern dazu Nudelsalat mit Tomate		Rote Linsen-Kokossuppe dazu Fladenbrot(BIO)	Geschchnittene Gurken und Kohlrabi, Gouda-Käsewürfel(BIO), Quarkspeise "Apfel" (Quark(BIO), Milch(BIO))
Donnerstag, 29.05.2025	Feiertag	Feiertag	Feiertag	
Freitag, 30.05.2025	Schließtag 03G43!	Schließtag 03G43!	Schließtag 03G43!	Schließtag 03G43!



DGE-Logo – Zeichen und Embleme in Qualität 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.

Legende zum Farb- und Zusatzstoff:

(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, (E) 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, (SS) Sellerie, (SS) Sesamsamen, (W) Weichtiere, (WZ) Weizen, (Z) zerkleinert, (*) kann Spuren von Nüssen, Schalenfrüchten oder Erdnüssen enthalten.