

# Speiseplan November

Datum	Menü 1	Menü 2	Menü 3 ovo-lacto-vegetarisch DGE zertifiziert 	Gemüse/ Obst/ Dessert für alle Menülinien DGE zertifiziert 
Freitag, 01.11.2024	Gebackener Alaska Seelachs mit knackigem Salat und Remoulade im Brötchen (Ei, F, GL, L, M, SE, 3, WZ,*, 24 g KH) Hausgemachter Gurkensalat mit Dill (3 g KH) 		Karotten-Blumenkohlragout in heller Soße (L, M, 6 g KH) dazu grünes Kartoffelpüree aus Kartoffeln(BIO) und Erbsen (L, M, 12 g KH)	Gemüse Snack, Vanillejoghurt (Joghurt(BIO)) (L, M, 8 g KH)
Montag, 04.11.2024			Spirelli(BIO) (GL, WZ, 69 g KH) mit Rote Linsen Pesto (Linsen(BIO), Tomate(BIO), Paprika(BIO), Zwiebeln(BIO)) (warm) (25 g KH) und Reibekäse(BIO) (M, 3 g KH)	Gemüesticks aus Gurken(BIO), Kohlrabi(BIO), Paprika(BIO), Obst der Saison(BIO)
Dienstag, 05.11.2024			Geschnetzeltes mit Sojafakes und Gemüsestreifen (Kartoffeln(BIO), Karotten(BIO), Pastinaken(BIO)) (GL, S, WZ, 7 g KH) dazu Vollkornreis Fairtrade(BIO) (33 g KH)	Rohkost aus Weißkraut(BIO) und Möhren(BIO) mit Birnen und Joghurt (L, M, 7 g KH), Sonnenblumenkerne (32 g KH)
Mittwoch, 06.11.2024			Spinat-Lasagne (Lasagneplatten(BIO), Spinat, Cherrytomaten, Käse(BIO)) (GL, L, M, WZ,*, 7 g KH)	Gemüse Snack, Grießdessert(BIO) (GL, L, M, WZ, 15 g KH)
Donnerstag, 07.11.2024	Hähnchenschenkel(BIO) (G, 1 g KH) mit Geflügelsoße (G, SL, 2 g KH) Apfelrotkohl(Rotkohl(Bio)) (3, 9 g KH) und Kartoffeln(BIO) (15 g KH) 		Rote Linsen-Kokossuppe(Linsen(BIO), Tomate(BIO)) (8 g KH) dazu Fladenbrot(BIO) (GL, SS, WZ, 48 g KH)	geschnittene Gurke(BIO), Kohlrabi(BIO) (3 g KH), Gouda-Käsewürfel(BIO), Obst der Saison(BIO)
Freitag, 08.11.2024	Wildlachs in Paprika-Tomatensoße (F, L, M, 6 g KH) auf Spaghetti(BIO) (GL, WZ, 66 g KH) 		Blumenkohl-Broccoli-Süßkartoffel-Auflauf mit Emmentaler Käse(BIO) überbacken (Süßkartoffel(BIO)) (L, M, 13 g KH)	Gemüesticks aus Gurken, Möhren, Kohlrabi (3 g KH) mit Frischkäse-Schnittlauch-Dip (L, M), Joghurt(BIO) mit Erdbeeren (L, M, 9 g KH)
Montag, 11.11.2024			Mittelmeer Gemüse-Mix aus Zucchini, Cherrytomaten und roten Zwiebeln (4 g KH) an Kartoffelgratin (Kartoffeln(BIO)) (L, M, 9 g KH)	Geschnittene Gurken und Möhren (5 g KH) mit Frischkäse-Tomaten-Dip (L, M), Obst der Saison(BIO)
Dienstag, 12.11.2024			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 (2 g KH), Zitronen-Joghurt dressing (L, M, 13 g KH)
Mittwoch, 13.11.2024			Gebackene Gemüsefrikadelle (Möhren, Pastinaken, Erbsen, Romanesco, Mais, Zwiebeln und Kartoffeln) (Ei, GL, WZ, 16 g KH) mit Petersilienkarottenragout (L, M, 7 g KH) und Kartoffeln(BIO) (15 g KH)	Gemüesticks aus Gurken, Möhren, Kohlrabi (3 g KH) mit Schnittlauch-Quark-Dip (L, M, 5 g KH), Schokopudding(BIO) (L, M, 14 g KH)
Donnerstag, 14.11.2024		Rindergeschnetzeltes (Rindfleisch(BIO)) (R, 4 g KH) mit grünen Prinzessbohnen (C, 5 g KH) und Kartoffeln(BIO) (15 g KH) 	Tortellini mit Ricotta-Käsefüllung(BIO) (GL, L, M, WZ, 41 g KH) dazu eine fruchtige Tomaten-Paprikasoße mit italienischen Kräutern (8 g KH) und Reibekäse(BIO) (M, 3 g KH)	Gemischter Salat aus Kopfsalat, Cherrytomaten und jungem Blattspinat (18 kcal) mit Buttermilch-Zitronendressing (11 g KH), Sonnenblumenkerne (32 g KH), Obst der Saison(BIO) (14 g KH)
Freitag, 15.11.2024		Gemüse-Köttbullar (Kartoffeln, Erbsen, Mais, Möhren, Grünkohl, Zwiebeln) (Ei, 22 g KH) mit feurroter Gemüesoße aus Tomaten(BIO), Paprika(BIO) und Karotten(BIO) (7 g KH) an Vollkorn-Couscous(BIO) (GL, WZ, 32 g KH)		Gemüse Snack(BIO), Joghurt(BIO) mit Himbeeren (L, M, 9 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/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 November

Datum	Menü 1	Menü 2	Menü 3 ovo-lacto-vegetarisch DGE zertifiziert 	Gemüse/ Obst/ Dessert für alle Menülinien DGE zertifiziert 
Montag, 18.11.2024			Kichererbsen-Gemüseintopf (Kartoffeln(BIO), Möhren, Sellerie, Lauch) <sub>(SL, 11 g KH)</sub> mit Roggenvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen(BIO) <sub>(GL, RG, *, 34 g KH)</sub>	Gemüse Snack, Obst der Saison(BIO)
Dienstag, 19.11.2024			Kürbis Falafel <sub>(15 g KH)</sub> mit fruchtige Currysoße <sub>(8 g KH)</sub> und Vollkorn-Couscous (Couscous(BIO) mit Mais und Paprika) <sub>(GL, WZ, 22 g KH)</sub>	Dill-Gurkensalat mit Sahne (L, M, 4 g KH), Geschnittene Möhrensticks <sub>(5 g KH)</sub> , Sonnenblumenkerne <sub>(32 g KH)</sub>
Mittwoch, 20.11.2024			Blumenkohl mit Käse überbacken (Blumenkohl(BIO), Käse(BIO)) <sub>(M, 3 g KH)</sub> , dazu eine helle Petersiliensoße <sub>(L, M, 4 g KH)</sub> und Kartoffeln(BIO) <sub>(15 g KH)</sub>	Geschnittene Möhren, Gurken, Paprika <sub>(3 g KH)</sub> mit Kräuter-Quark-Dip (L, M, 5 g KH), Milchreis-Dessert(BIO) <sub>(L, M, 21 g KH)</sub>
Donnerstag, 21.11.2024			Broccolicremesuppe(Broccoli(BIO)) <sub>(L, M)</sub> gebackene Eierkuchen(BIO) <sub>(Ei, GL, L, M, WZ, 23 g KH)</sub> mit kaltem Apfel-Birnenmus <sub>(3, 11 g KH)</sub>	Gemüsesticks aus Gurken(BIO), Möhren(BIO), Kohlrabi(BIO) <sub>(3 g KH)</sub> mit Kräuter-Quark-Dip <sub>(L, M, 5 g KH)</sub> , Obst der Saison(BIO)
Freitag, 22.11.2024	Wildlachs in Zitronenrahmsoße mit Gemüstreifen (Karotte, Porree, Sellerie) <sub>(Ei, F, L, M, SL, 4 g KH)</sub> , dazu Kartoffeln(BIO) <sub>(15 g KH)</sub> 		Märkische Kartoffelsuppe (Kartoffeln(BIO), Möhren, Porree, Zwiebeln) mit gegerbeltem Majoran und frischer Petersilie <sub>(7 g KH)</sub> , dazu vegetarisches Würstchen aus Raps <sub>(Ei, 3 g KH)</sub> und Roggenvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen(BIO) <sub>(GL, RG, *, 34 g KH)</sub>	Geschnittene Gurken, Cherry-Tomaten, Paprika <sub>(L, M, 3 g KH)</sub> , dazu Joghurt-Kräuter-Dip <sub>(L, M, 6 g KH)</sub> , Gouda-Käsewürfel(BIO) <sub>(L, M)</sub> Joghurt(BIO) mit Honig(BIO) <sub>(L, M, 6 g KH)</sub>
Montag, 25.11.2024			Gebratene Kartoffelgnocchi(BIO) <sub>(Ei, GL, WZ, 33 g KH)</sub> mit Blattspinat(BIO) <sub>(45 kcal, 3 g F, 2 g EW)</sub> und einer hellen Käsesoße (Gouda(BIO), Emmentaler(BIO)) <sub>(L, M, 3 g KH)</sub>	Geschnittene Gurken und Möhren <sub>(5 g KH)</sub> mit Frischkäse-Kräuter-Dip <sub>(L, M)</sub> , Obst der Saison(BIO)
Dienstag, 26.11.2024			Möhren-Kartoffeltopf mit Kichererbsen und frischer Petersilie(Kartoffel(BIO)) <sub>(L, M, SL, 3 g KH)</sub> mit Roggenvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen(BIO) <sub>(GL, RG, *, 34 g KH)</sub>	Gemischter Salat von Weißkohl, Paprika und Karotten <sub>(8 g KH)</sub>
Mittwoch, 27.11.2024			Bunter Kartoffelauflauf (Kartoffeln(BIO), Erbsen(BIO), Karotten(BIO), Käse(BIO)) <sub>(L, M, 11 g KH)</sub>	Gemüse Snack(BIO), Vanillepudding(BIO) <sub>(L, M, 14 g KH)</sub>
Donnerstag, 28.11.2024	Geflügelfrikassee (Pute(BIO) mit Karotten(BIO) und Erbsen(BIO)) <sub>(G, L, M, 4 g KH)</sub> , dazu Fairtrade-Reis(BIO) <sub>(32 g KH)</sub> 		Gabelspaghetti(BIO) <sub>(GL, WZ, 66 g KH)</sub> nach Carbonara Art mit grünen Erbsen, Tofu und Käse (Emmentaler(BIO), Parmesan(BIO)) <sub>(L, M, SJ, 5 g KH)</sub>	Frischer gemischter Salat aus Kopfsalat, Feldsalat mit einem Joghurt-Kräuterdressing <sub>(L, M, 13 g KH)</sub> , Sonnenblumenkerne <sub>(32 g KH)</sub> , Obst der Saison(BIO)
Freitag, 29.11.2024	Fischstäbchen vom Alaska Seelachs <sub>(F, GL, 3, WZ, 13 g KH)</sub> , dazu eine helle Dillsoße <sub>(L, M, 4 g KH)</sub> , Karottenscheiben (Karotten(BIO)) <sub>(L, M, 6 g KH)</sub> und Kurkuma Vollkornreis Fairtrade(BIO) <sub>(71 g KH)</sub> 		Französisches Gemüseragout (Aubergine(BIO), Zucchini(BIO), Tomate(BIO), Paprika(BIO), Zwiebel(BIO)) <sub>(3 g KH)</sub> an Vollkornreis Fairtrade(BIO) <sub>(33 g KH)</sub>	Gemüse Snack(BIO), Joghurt(BIO) "Stracciatella" <sub>(L, M, SJ, 11 g KH)</sub>

 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) Sesamkörnern, (W) Weichtiere, (WZ) Weizen, (Z) zerkleinert, (\*) kann Spuren von Nüssen, Schalenfrüchten oder Erdnüssen enthalten.