

Kalenderwoche 01 - 02. bis 06. Januar 2023

Montag 2.1.23

Würstchen-Gulasch
(G,aw,c,f,g,i,j,2,3,8) in Tomaten
(**BIO,i**)-
Ragout

Nudeln (**BIO,aw**)

Zucchini-Kräutersoße
(**BIO,a,g,i**)

Nudeln (**BIO,aw**)

Tagesobst (**BIO**)
Knabbergemüse (**BIO**)

Dienstag 3.1.23

Eier-Senf-Ragout
(a,c,g,i,j) mit
Gemüse (**BIO,i**)

Salzkartoffeln (**BIO**)

Gurken-Dill-Quark
(**BIO,g,i**)
mit Leinöl

Salzkartoffeln (**BIO**)

Rohkostsalat (**BIO**) + Kerne
Knabbergemüse (**BIO**)

Mittwoch 4.1.23

Rahmpilz-Geschnetzeltes
(a,g,i) vom **BIO-Rind**
(**BIO,R**)

Langkornreis (**BIO,FT**)

Limsen-Curry
(aw,c,g,h,i,m) mit
Kartoffelwürfel (BIO)

Langkornreis (**BIO,FT**)

Quark (**BIO,g**) mit Vanille
Knabbergemüse (**BIO**)

Donnerstag 5.1.23

Tofustreifen
(aw,f,i) in
Gemüesoße
(**BIO,aw,g,i**)

Vollkornnudeln (**BIO,a**)

Gemüse-Eintopf
(**BIO,a,g,i**) mit **Vollkornnudeln**
(**BIO,a**)

Joghurt (**BIO,g**) mit Erdbeeren (h)
Knabbergemüse (**BIO**)

FREITAG 6.1.23

Kichererbsen
(aw,c,g,h,i,m) und Gemüse
(**BIO,i**) mit **Lachs und**
Seelachs (F,d)

Kartoffelbrei (**BIO,g**)

Ragout (a,g,i)
aus **Broccoli, Mais**
und **Möhren**
(**BIO,i**)

Kartoffelbrei (**BIO,g**)

Tagesobst (**BIO**)
Knabbergemüse (**BIO**)

Kalenderwoche 02 - 09. bis 13. Januar 2023

Montag 9.1.23

Hühnerfrikassee
(G,a,g,i) mit
Gemüseeinlage
(**BIO,i**)

Butterreis (**BIO,FT,g**)

Frikassee vom Räuchertofu
(a,c,f,g,i,j) mit
Gemüse (**BIO,i**)

Butterreis (**BIO,FT,g**)

Tagesobst (**BIO**)
Knabbergemüse (**BIO**)

Dienstag 10.1.23

Eierkuchen (aw,c,f,g,h,i)
mit Apfelmus (**BIO**)

Käse-Makkaroni-Auflauf (BIO,c,g,i)
mit gemischtem
Gemüse (**BIO,i**)

Rohkostsalat (**BIO**) + Kerne
Knabbergemüse (**BIO**)

Mittwoch 11.1.23

Kesselgulasch (aw,g,i)
mit Paprikastreifen (**BIO**)
und **BIO-Rindfleisch**
(**BIO,R**)

Salzkartoffeln (**BIO**)

Quark-Schmand-Creme
mit Karottenstücken
(**BIO,g,i**) und
Leinöl

Salzkartoffeln (**BIO**)

Schokoladenpudding (g)
Knabbergemüse (**BIO**)

Donnerstag 12.1.23

Pfanne (a,g,i,h)
aus **grünen Bohnen**
(**BIO,h**) und
Kidneybohnen (h)

Vollkornreis (**BIO,FT**)

Rote-Linsen-Eintopf
mit Kokosmilch
(a,g,h,i,m) und
Gemüse (**BIO,i**)

Vollkornbrot (**BIO,aw,ar,g,h,i,k**)

Joghurt (**BIO,g**) mit Früchten
Knabbergemüse (**BIO**)

FREITAG 13.1.23

Würfel von Lachs und
Seelachs (F,d) in
Zitronen-Dillsoße
(aw,g,i) mit Gemüse (**BIO**)

Nudeln (**BIO,aw**)

Grillgemüse-Pfanne -
Zucchini, Paprika, Mais,
Tomaten (**BIO,aw,g,i**)

Nudeln (**BIO,aw**)

Tagesobst (**BIO**)
Knabbergemüse (**BIO**)

Kalenderwoche 03 - 16. bis 20. Januar 2023

Montag 16.1.23

Hähnchenstreifen (G)
mit Gemüse (BIO,i)
in Rahmsoße (a,g,i)

Nudeln (BIO,aw)

Geschnetzeltes vom Gemüse (BIO,i)
in Rahmsoße (a,g,i)

Nudeln (BIO,aw)

Tagesobst (BIO)
Knabbergemüse (BIO)

Dienstag 17.1.23

Wokpfanne (aw,g,i) mit Asia-Gemüse (BIO) in Teriyakisoße (f)

Langkornreis (BIO,FT)

Kräuter-Gemüesoße (BIO,aw,g,i)

Langkornreis (BIO,FT)

Rohkostsalat (BIO) + Kerne
Knabbergemüse (BIO)

Mittwoch 18.1.23

Schmorpfanne (a,g,i) mit Kohl (BIO) und BIO-Rinderhackfleisch (BIO,R)

Kartoffelpüree (BIO,g)

Käsesoße (BIO,a,g,i) mit Spinat (BIO)

Kartoffelpüree (BIO,g)

Erdbeerpudding (g,h)
Knabbergemüse (BIO)

Donnerstag 19.1.23

Pichelsteiner-Eintopf- Möhren, Kartoffel, Wirsing, Zwiebel, Sellerie, Bohnen (BIO,aw,g,i,h,m)

Vollkornbrot (BIO,aw,ar,g,h,i,k)

Joghurt (BIO,g) mit Kirschen
Knabbergemüse (BIO)

FREITAG 20.1.23

Fisch-Nuggets - Seelachs - (F,aw,c,d,f,g,i,k) mit Gemüse (BIO,i)-Süß-Sauer-Soße (a,g,i,j)

Nudeln (BIO,aw)

Zucchini-Tomaten-Gemüse (BIO)-Ragout (a,g,i)

Nudeln (BIO,aw)

Tagesobst (BIO)
Knabbergemüse (BIO)

Kalenderwoche 04 - 23. bis 27. Januar 2023

Montag 23.1.23

Geflügel-Cevapcici (G,aw,c,f,g,i,j) mit geschmortem Tomaten-Lauch-Gemüse (BIO,a,g,i)

Salzkartoffeln (BIO)

Käse-Lauch-Gemüesoße (BIO,a,g,i)

Salzkartoffeln (BIO)

Tagesobst (BIO)
Knabbergemüse (BIO)

Dienstag 24.1.23

Grießbrei (BIO,a,g,h) mit Fruchtsoße (a,g,i)

Rohkostsalat (BIO) + Kerne
Knabbergemüse (BIO)

Mittwoch 25.1.23

Tomaten-Gemüesoße (a,g,i) mit BIO-Rinderhack (BIO,R) und geriebenem Käse (BIO,g)

Nudeln (BIO,aw)

Vegetarische Tomaten-Gemüesoße (a,g,i) und geriebenem Käse (BIO,g)

Nudeln (BIO,aw)

Quark (BIO,g) mit Früchten
Knabbergemüse (BIO)

Donnerstag 26.1.23

Chili-Sin-Carne (a,g,h,i,m) - Bohnen, Mais, Paprika, Tomaten, Zwiebeln

Vollkornreis (BIO,FT)

Joghurt (BIO,g) mit Erdbeeren (h)
Knabbergemüse (BIO)

FREITAG 27.1.23

Frischkäsesoße (BIO,a,g,i) mit gemischtem Gemüse (BIO,i)

Nudeln (BIO,aw)

Würfel vom Seelachs (F,a,g,d) in Gemüse-soße (BIO,i)

Nudeln (BIO,aw)

Tagesobst (BIO)
Knabbergemüse (BIO)

<p>Das Frische-Büffet wird zu beiden Mittagessen angeboten. Bei diesem Speiseplan handelt es sich um das monatliche Grundangebot an Menüs und Speisen, das sich je nach Schule unterscheiden kann. Änderungen im Speiseplan sind vorbehalten. Einzelne Speisenkomponenten solange Vorrat reicht.</p>				<p>Vegetarische Speise</p>	<p>Speise mit Fleisch</p>	<p>Speise mit Fisch</p>	<p>(BIO) = Bio-Lebensmittel Bio-Zertifikat DE-OKO-070 (FT) = Fair-Trade-Produkt</p>								
<p>100%-BIO-Lebensmittel: alle Gemüsesorten, alle Stärkebeilagen (Kartoffeln, Nudeln, Reis), alle Milchprodukte (Milch, Joghurt, Quark) und Rindfleisch</p>															
<p>Allergen-Kennzeichnung * * alle Speisen können Spuren der aufgelisteten Allergene enthalten</p>				<p>Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe</p>			<p>Lebensmittel-Inhaltsstoffe</p>								
a	glutenhaltige Getreide	ad	Dinkel	e	Erdnüsse (-Erzeugnisse)	j	Senf (-Erzeugnisse)	1	mit Farbstoff	6	geschwärzt	11	mit Zuckerarten, Süßungsmitteln	R	Rindfleisch
aw	Weizen	ak	Kamut	f	Soja (-Erzeugnisse)	k	Sesam (-Erzeugnisse)	2	mit Konservierungsstoff	7	gewachst	12	mit Zucker-austauschstoffen	S	Schweinefleisch
ar	Roggen	b	Krebstiere (-Erzeugnisse)	g	Milch (-Erzeugnisse einschließlich Laktose)	i	Schwefeldioxid und Sulfite >10 mg /kg/l	3	mit Antioxidationsmittel	8	mit Phosphat	13	mit Chinin	G	Geflügelfleisch
ag	Gerste	c	Eier (-Erzeugnisse)	h	Schalenfrüchte (Nüsse)	m	Lupinen (-Erzeugnisse)	4	mit Geschmacksverstärker	9	mit Süßungsmitteln	14	mit Koffein	F	Fisch
ah	Hafer	d	Fisch (-Erzeugnisse)	i	Sellerie (-Erzeugnisse)	n	Weichtiere (-Erzeugnisse)	5	geschwefelt	10	enthält eine Phenylalaninquelle				EU-Verordnung über die Kennzeichnung von Lebensmittel

- ✓ TÄGLICH FRISCH ZUBEREITET
- ✓ NATÜRLICH SELBSTGEMACHT
- ✓ REGIONALE BIO-LEBENSMITTEL
- ✓ DGE-QUALITÄTSSTANDARD