

# Speiseplan 12. Oktober - 6. November 2020



Mo

Di

Mi

Do

Fr

	12. Oktober	13. Oktober	14. Oktober	15. Oktober	16. Oktober
Menü I	<b>Linseneintopf</b> mit Knackwürstchen (vegan)	<b>Gulasch</b> (Rind) mit Spätzle	<b>Gemüse-Bratlinge</b> (Krotofein, Erbsen, Karotten ...) mit Kräuter-Dip	<b>Kartoffel-Lauch-Eintopf</b> (Rind) mit Schmelzkäse	<b>Lachslasagne</b> (Nudelgericht) mit Lachswürfel, Spinat und Mozzarella
Menü II (Vegetarisch)	<b>Spiral-Nudeln</b> (Vollkorn) mit Tomaten-Paprika-Soße	<b>Champignonragout</b> mit Makkaroni	<b>Schupfnudeln</b> (Kartoffelgericht) mit Kompott (Apfel, Birne)	<b>Pizza Margherita</b> (Tomaten, Mozzarella)	<b>Gemüse-Bulgur</b> (Paprika, Lauch, Mais, Erdnüsse und Emmentaler)
Menü III	<b>Bunter Salatteller</b>	<b>Bunter Salatteller</b>	<b>Bunter Salatteller</b>	<b>Bunter Salatteller</b>	<b>Bunter Salatteller</b>
Vorspeise	<i>Endiviensalat / Knoblauchdressing</i>	<i>Cole Slaw</i>	<i>Champignon-Creme-Suppe</i>	<i>Blattsalat mit Karottenstreifen und Dressing</i>	<i>Lauchcremesuppe</i>
Nachspeise	<i>Obst der Saison</i>	<i>Schoko-Croissant</i>	<i>Obst der Saison</i>	<i>Windbeutel</i>	<i>Obst der Saison</i>

	19. Oktober	20. Oktober	21. Oktober	22. Oktober	23. Oktober
Menü I	<b>Ravioli</b> (Nudeltaschen mit Spinat und Ricotta gefüllt) mit Tomatensoße	<b>Gemüse-Curry</b> mit Reis(Vollkorn), Zucchini, Blumenkohl, Karotten, Erbsen	<b>Burger</b> (Rind) mit Burgersoße und Rohkost	<b>Seelachsfilet</b> mit Schwengemüse (Karotten, Kohlrabi, Erbsen) und Spiralnudeln (Vollkorn)	<b>Schnitzel</b> (Geflügel) mit Kartoffel-Gratin
Menü II (Vegetarisch)	<b>Rote Linsenbolognese</b> mit Vollkornnudeln	<b>Kartoffel-Tortilla</b> mit Ei, Tomaten, Paprika, Zucchini	<b>Vollkorn-Penne</b> mit grünen Erbsen und Bohnen	<b>Milchreis</b> mit Zimt und Zucker	<b>Gefüllte Zucchini</b> mit Kartoffeln und Tomatensoße
Menü III	<b>Bunter Salatteller</b>	<b>Bunter Salatteller</b>	<b>Bunter Salatteller</b>	<b>Bunter Salatteller</b>	<b>Bunter Salatteller</b>
Vorspeise	<i>Chinakohl mit Joghurt-Dressing</i>	<i>Erbsencreme-Suppe</i>	<i>Tomatensalat</i>	<i>Kürbis-Creme-Suppe</i>	<i>Karottensalat</i>
Nachspeise	<i>Obst der Saison</i>	<i>Apfel-Streusel-Kuchen</i>	<i>Obst der Saison</i>	<i>Butterkeks-Creme</i>	<i>Obst der Saison</i>

	26. Oktober	27. Oktober	28. Oktober	29. Oktober	30. Oktober
Menü I	<b>Tortellini</b> (Nudeln, gefüllt mit Spinat und Ricotta) / Käse-Sahne-Soße	<b>Nussige Pute</b> mit Reis (Vollkorn)	<b>Gefüllte Paprika</b> (mit Rinder-Hackfleisch und Bulgur) Kartoffeln, Tomatensoße	<b>Fischstäbchen</b> (Seelachs) mit Rosmarinkartoffel und Remoulade	<b>Penne Rigate</b> (Nudeln, Vollkorn) mit Ei und Zwiebeln
Menü II (Vegetarisch)	<b>Gnocchi</b> (Kartoffelknocken) mit Sahnesoße und Spinat	<b>Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf</b> (mit Gouda überbacken)	<b>Vegetarische Enchiladas</b>	<b>Kartoffel-Pilz-Topf</b> (Champignons, Tomatenwürfel, Lauch) mit Käse überbacken	<b>Kichererbsen-Gemüse-Curry</b>
Menü III	<b>Bunter Salatteller</b>	<b>Bunter Salatteller</b>	<b>Bunter Salatteller</b>	<b>Bunter Salatteller</b>	<b>Bunter Salatteller</b>
Vorspeise	<i>Lauchcremesuppe</i>	<i>Endiviensalat / mit Knoblauchdressing</i>	<i>Gemüsebrühe (Karotten, Lauch, Sellerie) mit Pfannkuchenstreifen</i>	<i>Maissalat</i>	<i>Gurkensticks mit Quark</i>
Nachspeise	<i>Obst der Saison</i>	<i>Buttermilch-Dessert</i>	<i>Obst der Saison</i>	<i>Schokoladenpudding</i>	<i>Obst der Saison</i>

	2. November	3. November	4. November	5. November	6. November
Menü I	<b>Eier-Schinken-Nudeln</b> (Vollkorn)	<b>Käsespätzle</b> (Gouda u. Emmentaler) mit Röstzwiebeln	<b>Gemüse Cous Cous</b> (Erbsen, Karotten, Paprika...) mit Minzjoghurt	<b>Kebab</b> (Döner Art) mit Hähnchen, Tomatenreis, Eisbergsalat, Chinakohl und Knoblauch-Dip	<b>Lachswürfel</b> mit bandnudeln und Curry-Sahne-Soße
Menü II (Vegetarisch)	<b>Spaghetti</b> (Vollkorn) mit Gemüse (Zucchini, Paprika, Zwiebel) und Tomaten-Käse-Soße	<b>Schafskäse</b> (gegrillt) mit gebratenem Gemüse (Paprika, Zucchini) und Fladenbrot	<b>Schupfnudeln</b> (Kartoffelgericht) mit Karotten, Brokkoli und Blumenkohl	<b>Gemüse-Roulade</b> (Weißkraut, Karotten, Lauch, Sellerie) mit Kartoffeln und Rahmsauce	<b>Kartoffelpuffer</b> mit Apfelmus
Menü III	<b>Bunter Salatteller</b>	<b>Bunter Salatteller</b>	<b>Bunter Salatteller</b>	<b>Bunter Salatteller</b>	<b>Bunter Salatteller</b>
Vorspeise	<i>Bauernsalat (Paprika, Tomate, Gurke, Oliven, Feta ...)</i>	<i>Sellerie-Salat</i>	<i>Kartoffel-Suppe</i>	<i>Apfel-Lauch-Salat</i>	<i>Brokkoli-Cremesuppe</i>
Nachspeise	<i>Obst der Saison</i>	<i>Schoko-Kirsch-Streusel</i>	<i>Obst der Saison</i>	<i>Vanille-Pudding</i>	<i>Obst der Saison</i>

**Allergene**  
a = Glutenhaltiges Getreide oder Hybridstämme davon  
a1 = enthält Weizen wie Dinkel, Khorasan-Weizen,  
a2 = enthält Roggen,  
a3 = enthält Gerste,  
a4 = enthält Hafer)\*  
b = enthält Krebstiere\*,  
c = enthält Eier\*,  
d = enthält Fisch\*,  
e = enthält Erdnüsse\*,  
f = enthält Soja\*,  
g = enthält Milch\*,  
h = Schalenfrüchte  
h1 = enthält Mandeln\*,  
h2 = enthält Haselnüsse\*,  
h3 = enthält Walnüsse\*,  
h4 = enthält Kaschunüsse\*,  
h5 = enthält Pecannüsse\*,  
h6 = enthält Paranüsse\*,  
h7 = enthält Pistazien\*,  
h8 = enthält Macadamia- oder Queenslandnüsse)\*  
i = enthält Sellerie\*,  
j = enthält Senf\*,  
k = enthält Sesamsamen\*,  
l = enthält Schwefeldioxid/Sulfite,  
m = enthält Lupinen\*,  
n = enthält Weichtiere\*

**Zusatzstoffe**  
1) mit Farbstoff  
2) mit Konservierungsstoff  
3) mit Antioxidationsmittel  
4) mit Geschmacksverstärkern  
5) geschwefelt  
6) geschwärzt  
7) gewachst  
8) mit Phosphat  
9) mit Süßungsmitteln  
10) enthält eine Phenylalaninquelle  
11) ab 100g Tafelsüße pro kg: kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken  
12) konserviert mit Thiabendazol

Zu allen Rohkostsalatarten wird optional eine Nuss-/Sätmischung als Topping bereitgestellt; die Allergene der Gruppen e und h enthalten.

Wir möchten dazu beitragen, dass Lebensmittel vor dem Verfall gerettet werden und nicht im Müll landen. Bereitgestellte, aber nicht abgeholte Speisen werden an soziale Einrichtungen oder andere Personen abgegeben.



Die Menülinie I unserer Mittagsverpflegung (grau hinterlegt) hat eine DGE-Zertifizierung erhalten und wurde mit dem nebenstehenden Logo ausgezeichnet. Basis der Zertifizierung ist der „DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung“, der als vollwertiges Angebot Leistung und Wohlbefinden fördern soll. Die Einhaltung der Kriterien wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) überprüft. Durch jährliche Audits wird die Qualität langfristig gesichert.

Wir achten auf den Einsatz regionaler und saisonaler Produkte. Die Gerichte sind Bio-zertifiziert und entsprechen den Anforderungen der EG-Öko-Verordnung. Die Auflistung der Zutaten in Bio-Qualität finden Sie im internet unter [www.tastext.de/f/les/bio](http://www.tastext.de/f/les/bio)

Die Speisen enthalten kein Schweinefleisch - ebenso werden in der Herstellung keine aus Schweine erzeugten Produkte verwendet. Die Fleischarten sind, wo Teil des Menüs, dort angegeben. Sonstige Menüs sind vegetarisch.



DE-ÖKO-007



\* und daraus gewonnene Erzeugnisse