



# Aktueller Speiseplan



## Montag, 04.10.21

**Heute:** Rinder – Cevapcici <sup>aw,i\*</sup>, in Bratensauce <sup>aw\*</sup>, dazu Djuvecreis und Krautsalat

**Veggie:** Eieromelette, auf Rahmspinat <sup>awg,g\*</sup>, dazu Rosmarinkartoffeln

**Oder:** Pellkartoffeln mit Quarkdip, dazu Gemüsestreifen (Gurke, Möhren, Paprika), Kiwi 

**Dazu:** Pfirsichjoghurt oder Kiwis

## Dienstag, 05.10.21


**Heute:** Seehechtfilet in Knusperpanade <sup>aw,d\*</sup>, dazu eine helle Sauce <sup>awg,g\*</sup>, Langkornreis und Gurkensalat in Joghurtdressing

**Veggie:** Italienische Minestrone, mit Karotten, Lauch, Sellerie, Tomaten & Zwiebeln, dazu ein Ciabattabrötchen <sup>aw\*</sup>

**Oder:** Möhren – Kartoffel – Untereinander, dazu Röstzwiebeln <sup>aw\*</sup>, Banane 

**Dazu:** Bananen

## Mittwoch, 06.10.21

**Heute:** Pikantes Hähnchengulasch, mit Paprika <sup>aw\*</sup>, dazu Vollkorn – Penne <sup>aw\*</sup> und Blattsalate mit Essig – Öldressing, Birne 

**Veggie:** gegrillter Maiskolben, mit gebackenen Kartoffelecken <sup>aw\*</sup>, dazu Kräuterdip <sup>g\*</sup>

**Oder:** Gemüse – Bratling <sup>aw,c,g\*</sup>, dazu Zucchini – Paprikagemüse und Kräuterreis

**Dazu:** Joghurt mit Ananasstücken oder Birnen

## Donnerstag, 07.10.21


**Heute:** Maccheroni <sup>aw\*</sup>, mit einer milden Broccoli – Rahmsauce <sup>aw\*</sup>, dazu Blattsalate mit Essig & Öl

**Veggie:** Gemüse – Schnitzel <sup>aw,f,i\*</sup>, aus Gartengemüse (Blumenkohl, Karotten, Erbsen) und Dinkelkörnern, dazu Tomatensauce und Vollkornreis, Pflaume  

**Oder:** Reibekuchen <sup>aw,c\*</sup>, nach Oma`s Rezept, dazu Apfelmus 3,11\*

**Dazu:** Vanillepudding oder Pflaumen

## Freitag, 08.10.21

**Heute:** Spiral – Nudeln <sup>aw\*</sup>, dazu eine Tomaten – Kräuter – Thunfischsauce <sup>d\*</sup> & Endiviensalat in Sauce Vinaigrette, Apfel 

**Veggie:** Gemüse – Bagel <sup>aw,i\*</sup>, mit Currydip, Kartoffelpüree <sup>g\*</sup> & Endiviensalat in Sauce Vinaigrette

**Oder:** Kartoffel – Hackfleisch – Auflauf (Rind) <sup>c,g\*</sup>, mit Oregano und Thymian und Mozzarellakäse überbacken

**Dazu:** Äpfel



\*(kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe und Allergene; zur Erläuterung beachten Sie bitte den separaten Aushang.) Änderungen vorbehalten.

Die Menüs mit diesem Logo entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Schulpflege“ und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) zertifiziert.

