




Speiseplan Oktober 2020

|                     |   | Montag   | Dienstag  | Mittwoch   | Donnerstag  | Freitag  |
|---------------------|---|--|---|--|---|--|
| 01.10. - 02.10.2020 |   | DE-ÖKO-037<br><br><br><b>natürlich essen</b> |    |  | Kartoffeln/BIO-Reis   | Stampfkartoffeln <sub>g</sub> /Kartoffeln  |
|                     | 1 |  |   |  | Fleischkäse <sub>2,3,8,a</sub> in brauner Senfsoße <sub>a,j</sub>                                       | Cevapcici (Geflügel) <sub>a</sub> mit Tomatensoße <sub>a</sub>   |
|                     | 2 |  |   | Die grün unterlegten Angebote / Komponenten entsprechen dem „DGE – Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ sowie dem "DGE- Qualitätsstandard für die Schulverpflegung" und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.(DGE) als eine Menülinie zertifiziert. Wenn Ihr durchgehend dieses Menü auswählt und euch mindestens 2 mal pro Woche eine, wie im Schaukasten angebotene Portion vom Obst-Gemüsebuffet nimmt , entspricht Eure Mittags-versorgung den aktuellen Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft und hilft Euch dabei, den ganzen Schultag über leistungsfähig zu sein. | Blumenkohl in holländischer Soße <sub>a,c,g</sub> mit BIO-Reis  | Pilzpfanne mit Paprika und Lauch <sub>a</sub><br>Stampfkartoffeln <sub>g</sub>                                 |
| 05.10. - 09.10.2020 |   | Kartoffeln   | Salzkartoffeln/BIO-Vollkornspirelli <sub>a</sub>  | Petersilienkartoffeln/BIO-Langkornreis   | Kartoffeln/Kartoffelstampf <sub>g</sub>   | Kartoffeln   |
|                     | 1 | Linseneintopf etwas süß-sauer(Kartoffeln, Möhren, Sellerie) Roggenbrötchen <sub>a,aR</sub>   | Schweinehacksteak <sub>a,j</sub> mit Majoransoße <sub>a</sub>   | Rindergeschnetzeltes Stroganoff(Gewürzgurke,Rote Bete) <sub>a,j,9</sub>  | Hähnchen-Dino <sub>a</sub> , mit Gemüsestreifen in Petersiliensoße(Möhre,Sellerie,Lauch) <sub>a,g</sub> | Milchreis <sub>g</sub> mit Apfelmark und Zimtucker   |
|                     | 2 | Gebratenes Hoki-Fischfilet <sub>a</sub> mit Dillsoße <sub>a,g</sub> , Kartoffeln   | Gemüse- Tomatensoße(Möhre,Sellerie Lauch) <sub>a,i</sub> mit Reibekäse <sub>g</sub> und BIO-Vollkornspirelli <sub>a</sub> | Kokos-Curry Gemüsepfanne(Bambus,Weißkohl,Paprika) <sub>a</sub> mit Bio-Langkornreis  | Veg.Maultaschen <sub>a,c</sub> in Gemüsebrühe mit Möhre, Lauch und Sellerie                             | Eieromelette <sub>g,c</sub> mit BIO-Spinat <sub>a,g</sub> Kartoffeln   |
|                     |   | BIO-Möhren<br>frisches Gemüse und Obstbuffet / Getränk   | BIO-Erbesen<br>frisches Gemüse und Obstbuffet / Getränk   | Rotkohlsalat<br>Kirschgoghurt <sub>g</sub> / Getränk   | Möhren-Apfelsalat<br>frisches Gemüse und Obstbuffet / Getränk   | frisches Gemüse und Obstbuffet / Getränk   |
| 12.10. - 16.10.2020 |   | BIO-Nudeln <sub>a</sub>  | Kartoffeln/BIO-Vollkornreis   | Kartoffeln/Vollkornpenne <sub>a</sub>  | Schupfnudeln <sub>a,c</sub> / Kartoffeln  | Ebly <sub>a</sub>  |
|                     | 1 | Soße Carbonara (mit Geflügel kochschinken) <sub>a,g,2,3,8</sub>  | Quarkkeulchen <sub>a,c,g</sub> mit Fruchtkaltschale   | Hähnchenklein in Geflügelsoße <sub>a</sub> mit Rotkohl   | Buntes Eierfrikassee <sub>a,c,g</sub> mit BIO-Erbesen und BIO-Möhren                                    | Kartoffelsuppe mit Geflügelwiener <sub>2,3,8</sub> , Möhren,Sellerie und Lauch, Kaiserbrötchen <sub>a,aR</sub> |
|                     | 2 | Steckrübeneintopf mit Kartoffeln, Möhren, Sellerie,Lauch, Vollkornbrot <sub>aR</sub>   | Lachswürfel in Gemüse-Dillsoße(Möhre,Sellerie,Lauch) <sub>g</sub> BIO-Vollkornreis  | Soße Napoli (italienische Tomatensoße mit Oregano und Basilikum) <sub>a</sub> , dazu Reibekäse <sub>g</sub>  | Kasslerückenbraten <sub>2,3,8</sub> mit Soße <sub>a</sub><br>Schupfnudeln <sub>a,c</sub>                | Vegetarische Weißkohlpfanne mit Sojaflocken <sub>a,f</sub> , Ebly <sub>a</sub> und Kräuterdip <sub>g</sub>     |
|                     |   | frisches Gemüse und Obstbuffet / Getränk   | Gurkensalat<br>frisches Gemüse und Obstbuffet / Getränk   | Maisgemüse<br>Vanillepudding <sub>g</sub> / Getränk  | BIO-Erbesen,BIO-Möhren<br>frisches Gemüse und Obstbuffet / Getränk                                      | frisches Gemüse und Obstbuffet / Getränk   |
| 19.10. - 23.10.2020 |   | Kartoffeln   | Kartoffeln/BIO-Vollkornreis   | Kartoffeln/Stampfkartoffeln <sub>g</sub>   | Kartoffeln/Gabelspaghetti <sub>a</sub>  | Duftreis   |
|                     | 1 | Rinderhacksteak <sub>a</sub> mit BIO-Erbesen in Bärlauchsoße <sub>a,g</sub>  | Geflügelbratwurstscheiben <sub>g,i,8</sub> in Tomaten-Currysoße <sub>a</sub>  | Leipziger Allerlei(Möhren, Spargel, Erbsen) in holländischer Soße mit Petersilie <sub>a,c,g</sub>  | Schweinebraten mit Soße <sub>a</sub>  | Eierkuchen <sub>a,c,g</sub> mit Erdbeersoße  |
|                     | 2 | Kohlrabieintopf mit Kartoffeln,Möhre,Sellerie,Porree, kl. Körnerbrötchen <sub>a</sub>  | Gemüsefrikadelle(Karotten, Blumenkohl,Porree) <sub>a,c,i</sub> mit Kerbelsoße <sub>a,g</sub> , BIO-Vollkornreis           | Fischstäbchen <sub>a</sub> mit süß-saurer Soße <sub>a</sub> und Kartoffeln   | Linsen-Möhren-Tomatenbolognese <sub>a,c</sub> mit Reibekäse <sub>g</sub> Gabelspaghetti <sub>a</sub>    | Bunte Gemüsepfanne in Frischkäsesoße(Möhren, Erbsen,Kohlrabi) <sub>a,g</sub> Duftreis                          |
|                     |   | frisches Gemüse und Obstbuffet / Getränk   | Weißkrautsalat<br>frisches Gemüse und Obstbuffet / Getränk  | Gurkensalat<br>Vanillequark <sub>g,1</sub> / Getränk   | BIO-Möhren<br>frisches Gemüse und Obstbuffet / Getränk  | frisches Gemüse und Obstbuffet / Getränk   |
| 26.10. - 30.10.2020 |   | Gabelspaghetti <sub>a</sub>  | Kartoffeln/BIO-Naturreis  | Kartoffeln/Kartoffelstampf <sub>g</sub>  | Petersilienkartoffeln/ BIO-Langkornreis   | Kartoffeln   |
|                     | 1 | Tomaten-Wurstgulasch aus Geflügel <sub>2,3,8,a</sub> , Reibekäse <sub>g</sub>  | Gekochtes Ei in Kräutersoße(Schnittlauch,Petersilie, Bärlauch) <sub>a,g</sub>   | Schweineschnitzel <sub>a</sub> mit BIO-Möhren in Petersiliensoße <sub>a,g</sub>  | Hähnchenbrust natur mit Currysoße <sub>a</sub>  | Vanillegrieß <sub>a,g</sub> mit Zimt-Pflaumensoße  |
|                     | 2 | Weißer Bohneneintopf mit Kartoffeln, Möhre, Sellerie, Porree, Baguettebrot <sub>a,aR</sub>   | Seelachsfilet <sub>a,g</sub> mit Honig-Senfsoße <sub>a,g</sub> , BIO-Naturreis  | Möhre,Blumenkohl,Brokkoli in Petersiliensoße <sub>a,c,g</sub> Kartoffeln   | Kräuterquark(Dill,Schnittlauch) <sub>g</sub> mit Petersilienkartoffeln                                  | Hackfleischsoße mit Bio-Möhren und Bio-Erbesen <sub>a</sub> Kartoffeln   |
|                     |   | frisches Gemüse und Obstbuffet / Getränk   | Rotkrautsalat<br>frisches Gemüse und Obstbuffet / Getränk   | Buttermilchdessert Rhabarber-Vanille <sub>g</sub> / Getränk  | BIO-Möhren<br>frisches Gemüse und Obstbuffet / Getränk  | frisches Gemüse und Obstbuffet / Getränk   |