

Speiseplan 06. - 31.03.23

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Menü I (vegetarisch)



Menü II



Menü III

Vorspeise



Nachspeise



	6. März	7. März	8. März	9. März	10. März
Menü I (vegetarisch)	Nudelaufbau Vollkornnudeln und Gemüsestreifen (Lauch, Karotten, Sellerie) Käse überbacken	Gnocchi (Kartoffelnocken) mit Basilikumsoße	Eier-Omelett mit Rahmspinat und Kartoffeln	Gemüse-Bulgur (Paprika, Lauch, Mais, Karotten) vegan Emmentaler Käse	Gemüse-Bratlinge (Kartoffeln, Erbsen, Karotten) mit Kräuter-Dip
Menü II	Schupfnudeln (Kartoffelgericht) mit Schmelz & Kompott (Apfel, Birne) Zimt & Zucker	Lachslasagne (Nudelgericht) mit Lachswürfel, Spinat und Mozzarella	Pizza Margherita mit Tomaten, Mozzarella	Hähnchen-Geschnetzeltes (Geflügel, Paprika, Zwiebel) mit Spätzle	Klassische Maultaschen (Nudelgericht) mit buntem Kartoffelsalat
Menü III	Bunter Salatteller	Bunter Salatteller	Bunter Salatteller	Bunter Salatteller	Bunter Salatteller
Vorspeise	<i>Kartoffelsuppe</i>	<i>Blattsalat (grün) mit Nussmix, Dressing</i>	<i>Gurkensticks mit Joghurt-Dip</i>	<i>Mixsalat mit Dressing</i>	<i>Tomatensuppe</i>
Nachspeise	<i>Obst der Saison</i>	<i>Schoko-Pudding</i>	<i>Obst der Saison</i>	<i>Gries-Pudding</i>	<i>Obst der Saison</i>

Menü I (vegetarisch)



Menü II



Menü III

Vorspeise



Nachspeise



	13. März	14. März	15. März	16. März	17. März
Menü I (vegetarisch)	Ravioli (Nudeltaschen mit Spinat und Ricotta gefüllt) mit Tomatensoße	Kürbis-Kartoffelgemüse mit Fetakäse überbacken	Chili sin Carne (Bohnen, Mais, Paprika) mit Ciabatta vegan	Möhren-Kichererbsen-Gemüse mit Bulgur vegan und Kräuterjoghurt	Gyros vegetarisch mit Zwiebel, Tomaten-Reis, Knobidip
Menü II	Gemüse-Eintopf (Kartoffeln, Erbsen, Blumenkohl) vegan mit Vollkornbrötchen	Käse-Makkaroni vegetarisch Nudelgericht, Käse	Hähnchenstreifen in Erdnussoße mit Vollkorn-Reis, Gemüsestreifen (Sellerie, Lauch, Karotte)	Fischstäbchen (Seelachs) mit Rosmarinkartoffel und Remoulade	Spaghetti Bolognese vegan (Tomaten, Tofu, Karotten, Sellerie)
Menü III	Bunter Salatteller	Bunter Salatteller	Bunter Salatteller	Bunter Salatteller	Bunter Salatteller
Vorspeise	<i>Chinakohl mit Joghurt-Dressing</i>	<i>Tomatensalat</i>	<i>Karottensticks mit Quarkdip</i>	<i>Gemüsebrühe (Karotten, Sellerie, Lauch) mit Pfannkuchenstreifen</i>	<i>Mixsalat mit Nussmix, Dressing</i>
Nachspeise	<i>Obst der Saison</i>	<i>Joghurt/ Rote Grütze</i>	<i>Obst der Saison</i>	<i>Vanille-Pudding</i>	<i>Obst der Saison</i>

Menü I (vegetarisch)



Menü II



Menü III

Vorspeise



Nachspeise



	20. März	21. März	22. März	23. März	24. März
Menü I (vegetarisch)	Kartoffeltasche mit Frischkäse gefüllt, und Rahmkarotten	Dampfnudel (Mehlspeise) mit Vanillesoße	Gemüse-Lasagne (Nudelgericht mit Käse überbacken) mit Karotten, Erbsen, Paprika	Gnocchi al Forno (Kartoffelgericht) Tomaten, Parmesan überbacken	Herzhafte Pfannkuchen mit Gemüseragout (Karotten, Kohlrabi, Zucchini)
Menü II	Tortellini (Nudeln, gefüllt mit Spinat und Ricotta) Käse-Sahne-Soße	Köttbullar (Geflügel) mit Kartoffeln, Rahmsauce und Preiselbeeren	Kartoffelpuffer mit Apfelmus	Lachsfilet mit Schwenkgemüse (Karotten, Kohlrabi, Erbsen) und Spiralnudeln (Vollkorn)	Linseneintopf vegan mit Vollkornbrötchen
Menü III	Bunter Salatteller	Bunter Salatteller	Bunter Salatteller	Bunter Salatteller	Bunter Salatteller
Vorspeise	<i>Gurkensalat</i>	<i>Kürbis-Cremesuppe</i>	<i>Blattsalat mit Nussmix, Dressing</i>	<i>Paprikasticks mit Joghurt-Dip</i>	<i>Eisbergsalat mit Hausdressing</i>
Nachspeise	<i>Mini-Windbeutel</i>	<i>Obst der Saison</i>	<i>Schoko-Pudding</i>	<i>Obst der Saison</i>	<i>Gries-Pudding</i>

Menü I (vegetarisch)



Menü II



Menü III

Vorspeise



Nachspeise



	27. März	28. März	29. März	30. März	31. März
Menü I (vegetarisch)	Kartoffel-Bohnen-Eintopf vegan mit Vollkornbrötchen	Gemüse Cous Cous (Erbsen, Karotten, Paprik) vegan mit Minzjoghurt	Gemüse-Curry mit Vollkorn-Reis (Kichererbsen, Kohl, Blattspinat, Karotten, Kokosmilch)	Canneloni (Nudelgericht, gefüllt mit Spinat/ Ricotta) mit Tomatensoße und Hartkäse	Rote Linsenbolognese vegan mit Vollkorn-Penne
Menü II	Spaghetti vegan (Vollkorn) und Tomaten-Paprikasoße	Käsespätzle (Gouda u. Emmentaler Käse) Röstzwiebeln	Backfisch (Seelachfilet in Knusperpanade) mit Kartoffel- Gurkensalat und Remoulade	Currywurst (Geflügel) mit knusprigen Kartoffelecken, Currysoße	Blumenkohl-Knuspermedaillons mit Süßkartoffelaufbau
Menü III	Bunter Salatteller	Bunter Salatteller	Bunter Salatteller	Bunter Salatteller	Bunter Salatteller
Vorspeise	<i>Karottensalat</i>	<i>Endiviensalat mit Knoblauchdressing</i>	<i>Gemüsebrühe (Karotten, Lauch, Sellerie) Backerbsen</i>	<i>Blattsalat (grün) mit Nussmix, Dressing</i>	<i>Bauernsalat (Paprika, Tomate, Gurke, Feta)</i>
Nachspeise	<i>Obst der Saison</i>	<i>Apfel-Streuselkuchen</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 Erdnuss*,
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*

* und daraus gewonnene Erzeugnisse

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-/Saatenmischung als Topping bereitgestellt, die Allergene der Gruppen e 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 Menülinien mit dem DGE-Logo entsprechen dem "DGE-Qualitätsstandard für die Schulen" und wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zertifiziert.

Wir achten auf den Einsatz regionaler und saisonaler Produkte, als auch zahlreichen BIO Erzeugnissen die den Anforderungen der EG-Öko-Vo entsprechen. Die Auflistung der Zutaten in Bio-Qualität finden Sie im Internet unter www.tastentext.de/files/bio

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