








Plan 42. Woche	Montag, 15.10	Dienstag, 16.10	Mittwoch, 17.10	Donnerstag, 18.10	Freitag, 19.10
					
Menü 1	"Königsberger Klopse" kleine Gehacktesbällchen(aWeizen/13/c) in einer hellen Soße(g/i), Petersilienkartoffeln	Gulasch(i/15) von der Putenkeule in kräftiger Soße mit Gemüsewürfeln (Sellerie, Lauch,Möhre) Vollkornreis	Hausgemachte Gemüsefrikadelle(aWeizen/c) aus Hafer,Spinat,Karotte, Paprika, Lauch, Kartoffel,mit Aioli(g) und Nudelsalat(c/g) mit Erbsen, Möhre und Mandarine	Fischpfanne "Helgoland" Seefischwürfel(d) wie z.B. Dorsch und Seelachs auf Bratkartoffeln, Möhre, Poree, Sellerie(i)&Zwiebeln gegart Kräuterbutter(g)	Rinderbraten in seiner Soße(i) mit Bohnengemüse und Spätzle(aWeizen/g/c)
					
Menü 2	 Nudelpfanne "Shanghai" Bratnudeln(aWeizen/c) mit viel asiatischen Gemüsen wie Mu-Er Pilze, Lauch, Möhre, Zuckerschoten Lotuswurzel, Currysoße(g/i)	vegetarische Bolognese(f/i) mit Soja und Gemüsen wie Lauch Karotte, Zucchini und Sellerie Vollkornnudeln(aWeizen) und ital.Hartkäse(g)	Käse(g) "Feta Art" mit getr. Tomaten,Lauch,Aubergine, Paprika und Kürbis, in der Teigrolle(aWeizen/c/g/i) Tomatenreis und Aioli-Dip(g)	bunter Eintopf(i) mit Gemüsen quer durch den Garten, veg. Wiener(f/c/o/5) und Reiseinlage,ein Vollkornbrötchen (aWeizen/Roggen/Hafer/k/g/c)	Reissalat mit getrockneten Tomaten,frischen Gurken, Zwiebel und Paprika mit veg. "Wiener Würstchen"(f/c/o/5)
Nudelpoint					
(a/Weizen)	Tomatensoße (i)	Tomatensoße (i)	Tomatensoße (i)	Tomatensoße (i)	
tägl. 2 wechselnde Nudelsonen	Karottencreme (g/i)	Broccolicreme (g/i)	Hackfleisch(14) in Paprikasoße (i)	Lauchrahm (g/i)	
Salat und Dessert	frisches Obst	Caramelpudding(g) mit Vanillesoße(g)	hausgemachter Fruchtojoghurt(g) mit Vanille und Waldbeeren	Pfischkompott oder frisches Obst	Joghurtbecher(g)
jeweils zu jedem Auswahlmenü zugehörig	Chinakohlsalat mit Joghurt-Kräuterdressing(g)			Gurkensalat (g)	
					
	1)Milcheiweiß	9)Antioxidationsmittel	Wenn ihr die mit Logo  gekennzeichneten Menükomponenten wählt, ernährt Ihr euch nach von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen Qualitätsstandards für Schulverpflegung		
	2)Süßungsmittel	10)geschwefelt	<i>Unser Mittagessen hat eine DGE-Zertifizierung erhalten.</i>		
Diese mit Zahlen gekennzeichneten	3)Säuerungsmittel	11)geschwärzt	<i>Basisder Zertifizierung ist der</i>		
Zusatzstoffe sind in den Speisen enthalten	4)Geschmacksverstärker	12)gewachst	"DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung"		
	5)mit Farbstoff	13)Schwein	<i>Die Einhaltung der Kriterien wurde von der</i>		
	6)Konservierungsstoffe	14)Rind	<i>Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)</i>		
	7)mit Phosphat	15)Geflügel	<i>überprüft und mit diesem Logo ausgezeichnet.</i>		
	8)chininhaltig	16)unter Schutzatmosphäre	Liebe Schüler, Eltern, Lehrer und Gäste		
Diese mit Buchstaben gekennzeichneten	a)glutenhaltig	h)Schalenfrüchte	<i>sollten Fragen zu den Inhaltsstoffen oder Allergenen bestehen, so steht unser geschultes Fachpersonal gerne zur Beantwortung dieser Fragen zur Verfügung.</i>		
Allergene können in den Speisen enthalten sein	b)Krebstiere.-erzeugnisse	i)Sellerie.-erzeugnisse	<i>Weiter sind wir dankbar für konstruktive Kritik oder Verbesserungsvorschläge und sind bemüht auch Essenswünsche zu verwirklichen</i>		
	c)Eier.-erzeugnisse	k)Sesam	<i>Euer/Ihr Mensateam</i>		
	d)Fisch.-erzeugnisse	l)Schwefeldioxid/Sulfite			
	e)Erdnüsse.-erzeugnisse	m)Lupine			
	f)Sojaweiweiß	n)Weichtiere			
	g)Milch.-erzeugnisse incl. Lact.	o)Senf.-erzeugnisse			

