

Menüplan Grundschule Monat 1

●●●● Zu M1 und M2 täglich zur Auswahl: Gemüserohkost und Obst oder Salat oder Dessert, dazu Trinkwasser.
Auf Wunsch bieten wir eine Selbstbedienungstheke für Salate und Desserts an.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	M1 Rindergulasch ^{A1} , dazu Bio-Spiralnudeln ^{A1}	Seelachs-Curry-Pfanne ^{D, G, J} mit Blumenkohl, Brokkoli, Karotten, dazu Bio-Langkornreis	Vegetarische gefüllte Paprikaschote ^{A1, C, F, I, J} , Tomatensoße ^I , dazu Kartoffelpüree ^G	Hähnchenfilet-Spieß ^{A1} , Geflügel-Soße ^{G, J} , Bio-Erbesen und Bio-Vollkornreis	Bio-Kartoffel-Möhren- Eintopf ^I , BIO-Dreikorn- Vollkornbrot ^{A1, A2, K, F}
	M2 Steckrübeneintopf ^{G, I} mit Frühlingszwiebeln, Karotten und Kartoffeln, dazu Bio-Vollkornbrot ^{A1, A2, K, F}	Bio-Kartoffel-Gratin ^{A1, G, I} , mit Bio-Brokkoli, Sauce à la Hollandaise ^{A1, G, I}	Mexikanische Reis-Pfanne mit Mais, Kidney-Bohnen und Karotten ^I	Eierragout ^{A1, C, G, I} in heller Gemüesoße mit Bio-Erbesen und Bio-Karotten, dazu Bio-Kartoffeln	Gebackenes Gemüse ^{A1, C, G} von Möhren, Brokkoli, Blumenkohl, Kräutersoße ^{I, A1, G} , Bio-Stampfkartoffeln ^G
	dazu ● Eisbergsalat mit Tomate und Gurke ● Obst der Saison	● Feldsalat mit Tomate ● Obstsalat	● Rohkost ● Krautsalat ● Buttermilchdessert ^G	● Rohkost ● Obst der Saison	● Möhren-Radieschen- Rohkost ● Fruchtojoghurt ^G
Woche 2	M1 Lachsfilet ^{A, D} , dazu Bio-Sauerrahmsoße mit Kräutern ^{A1, G, I} , Blattspinat, BIO-Kartoffeln	Hähnchenbrust, Bio-Geflügel-Soße ^{A1, G, I} , Karotten, Bio-Vollkornreis	Bio Tomaten-Mozzarella- Suppe ^{A1, G} , Grießbrei ^{A1, G} mit Kirschen	Bio-Vollkornspirelli ^{A1} , dazu Bio-Käsesoße ^{A1, G, I}	Pichelsteiner Eintopf ^I mit Rindfleisch, Kartoffeln, Karotten, Weißkohl, Porree, dazu Bio-Vollkornbrot ^{A1, A2, F, K}
	M2 Gemüse-Nuggets ^{A1, C, G, I, J} , dazu Karotten in Sahnesoße, Bio-Kartoffeln	Spätzle-Champignon- Auflauf ^{A1, C, G, I} mit Bio-Champignons, Bio-Erbesen, mit Käse überbacken	Vegetarische Minestrone Nudelsuppe ^{A1} mit Tomaten, Möhren, Erbsen, Sellerie, dazu Bio-Dreikorn- Vollkornbrot ^{A1, A2, F, K}	Vegetarisches Chili ^{A1} mit Tomaten, Paprika, Mais, Kidneybohnen, dazu Bio-Vollkornreis	Vegetarischer Makkaroni- Auflauf ^{A1, C, G, I}
	dazu ● Gemischter Salat mit Tomaten, Gurke, Eisberg und Fetakäse ^G	● Paprika-Rohkost ● Obst der Saison	● Gurken-Möhren-Rohkost ● Rohkost	● Tomatensalat ● Vanillepudding ^{A1, G}	● Karotten-Radieschen- Rohkost ● Heidelbeerquark ^G
Woche 3	M1 Vegetarische Ravioli, gefüllt mit Ricotta und Spinat ^{A1, C, G} in einer hellen Käsesoße mit Erbsen	Frikadelle ^{A1, C} vom Rind, Bratensoße ^{I, J} , dazu grünen Bohnen, Bio-Kartoffeln	Schlemmerfischfilet "Italiano" ^{A1, D, G} vom Alaska- Seelachs mit pikanter Auflage aus Tomaten und Sauerrahm, dazu Bio-Kartoffeln	Hühnerfrikassee ^{A1, G} mit Möhrenstreifen, Erbsen und Champignons, dazu Bio-Vollkornreis	Vegetarische Bio-Linsensuppe mit Kartoffeln, Möhren, Sellerie, dazu Bio-Dreikorn- Vollkornbrot ^{A1, K, F}
	M2 Vegetarische Currywurst ^{A1} in Curry-Tomatensoße ^{A1, I, J} , Bio-Kartoffel-Wedges	Vegetarische Gemüsesuppe ^{A1, I} mit Muschelnudeln, Karotten, Sellerie, dazu Bio-Vollkornbrot ^{A1, A2, F, K}	Kartoffel-Gemüse-Puffer ^{A1, C} , dazu Kräuterquark	Eieromelette ^{C, G, I} , dazu Bio-Blattspinat ^{A1, G} , Bio-Kartoffeln	Tortellini mit Käsefüllung ^{A1, C, G} , dazu Tomatensoße ^I
	dazu ● Rohkost ● Apfel-Ruccola-Salat ● Obst der Saison	● Rohkost ● Obst der Saison	● Eisbergsalat mit Tomaten ● Obst der Saison	● Eisbergsalat mit Melone und Kiwi ● Fruchtojoghurt ^G	● Blattsalat mit Paprika ● Obst der Saison
Woche 4	M1 Geschnetzeltes vom Rind, dazu Bio-Kartoffelpüree ^G	Heringshappen in Dillcremesoße ^{A1, C, D, G, J} , dazu Bio-Kartoffeln	Bio-Karottencremesuppe ^{A1, G} , Bio-Topfenschmarrn ^{A1, C, G} mit Vanillesoße ^{A1, G}	Grünkernbratling in Tomatensoße ^{A1, C, G, I} , dazu Bio-Vollkornreis	Bio-Buchstabennudeltopf ^{A1} mit Hühnerfleisch, Erbsen, Möhren, Blumenkohl, dazu Brötchen ^{A1, K, F}
	M2 Rigatoni "Spinaci" ^{A1, G} mit Kirschtomaten und Blattspinat in Käsesoße ^{A1, G, I}	Bio-Gemüse- Erbseintopf ^{A1, G, I} , dazu Bio-Vollkornbrot ^{A1, A2, F, K}	Brokkolirösti ^{A1, C, G} , mit Sauce Hollandaise ^{A1, G, I} , Petersilienkartoffeln	Vegetarische Bolognese ^{A1, I} , dazu Bio-Vollkornspiralen ^{A1}	Pilzragout ^{A1, G, I} , mit Champignons, Austernpilzen und Butterpilzen, dazu Serviettenknödel ^{A1, C, G}
	dazu ● Feldsalat mit Apfel und Radieschen ● Obst der Saison	● Gurkensalat ● Obst der Saison	● Eisbergsalat mit Mandarinen ● Rohkost	● Gemischter Salat mit Gurke, Paprika und Tomate ● Obst-Quarkspeise ^G	● Grießflammeri ^G ● Blattsalat mit Tomate

A Glutenhaltiges Getreide sowie daraus gewonnene Erzeugnisse **A1** Weizen **A2** Roggen **C** Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse **D** Fisch und daraus gewonnene Erzeugnisse
F Soja und daraus gewonnene Erzeugnisse **G** Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse **I** Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse **J** Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse
K Sesam und daraus gewonnene Erzeugnisse **L** Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 11 mg/kg oder 10 mg/l

Obst der Saison entsprechend dem Angebot im Spätsommer/Frühherbst: Apfel, Aprikose, Birne, Pfirsich, Pflaume, Melone, Weintrauben

Menüplan Grundschule Monat 2

●●●● Zu M1 und M2 täglich zur Auswahl: Gemüserohkost und Obst oder Salat oder Dessert, dazu Trinkwasser. Auf Wunsch bieten wir eine Selbstbedienungstheke für Salate und Desserts an.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 5	M1 Hähnchenschnitzel „Wiener Art“ ^{A1, F, I} , Geflügelsoße ^{A1, G, I} , Karotten- Erbsengemüse, Bio-Vollkornnudeln	Sommer-Gemüsegratin mit Kartoffeln, gelben Karotten, Brokkoli und Tomaten ^{A1, C, G, I}	Bio-Tomaten-Mozzarella-Suppe ^{A1, G} Bio-Kartoffelpuffer ^{A1, C} mit Apfelmus ²	Rotbarschfilet, Dillrahmsoße ^{A1, G, I} , Bio-Stampfkartoffeln	Grüne Bohnen-Eintopf mit Rindfleisch und Kartoffeln ^I , Bio-Dreikorn-Vollkornbrot ^{A1, A2, K, F}
	M2 Spinat Eintopf mit Kartoffeln ^I , dazu Vollkornbrötchen ^{A1, E, H}	Reisnudel-Gemüse-Pfanne mit fruchtiger Tomatensoße, Zwiebeln, Paprika und Kräutern ^{A1, C}	Vegetarische Kartoffelpfanne mit grünen Bohnen und Paprika	Vegetarisches Gyros ^{A1, C} , dazu Tzatsiki ^G , Djuvec-Reis ^J	Käsespätzle ^{A1, C, G} , dazu Brokkoli, Kräutersoße ^G
dazu	<ul style="list-style-type: none"> Blattsalat mit Melone und Hirtenkäse^G Schokopudding^{A1, G} 	<ul style="list-style-type: none"> Radieschen-Staudensellerie-Rohkost Obst der Saison 	<ul style="list-style-type: none"> Möhren-Apfel-Rohkost Obst der Saison 	<ul style="list-style-type: none"> Gurkensalat Rohkost Obst der Saison 	<ul style="list-style-type: none"> Feldsalat mit Tomate Rohkost Quark^G mit Früchten
Woche 6	M1 Karottengulasch ^{A1, C, G, I} aus Bio-Karotten mit Petersilie, Kartoffelpüree ^G	Bauerneintopf mit geschnittener Rindswurst, dazu Brötchen ^{A1}	Putenbraten in Soße ^{A1, I} , dazu Rotkohl, Bio-Kartoffeln	Lachsfilet in Kräutersoße ^G , dazu Brokkoli, Karotten, Blumenkohl, Bio-Naturreis	Vegetarischer Kartoffel-Zucchini-Auflauf ^{A1, G, I}
	M2 Gemüse-Frikadelle ^{A1, C} , dazu Sauce à la Hollandaise ^{A1, G, I} , Bio-Sommergemüse, Bio-Kartoffeln	Couscous-Gemüsepfanne ^{A1} mit Karotten, Zucchini, Kidneybohnen, Mungobohnen, Kichererbsen, dazu helle Cremesoße ^{A1, G}	Spaghetti ^{A1} mit Tomatensoße "Italia" ^I mit Basilikum und Oregano, dazu Reibekäse ^G	Süßkartoffelsuppe ^G mit Ingwer, dazu Brötchen ^{A1}	Gekochtes Ei in Senfsoße ^{A1, G, I, J} , dazu Möhren, Brokkoli, Bio-Kartoffeln
dazu	<ul style="list-style-type: none"> Weißkrautsalat Rohkost Obst der Saison 	<ul style="list-style-type: none"> Eisberg-Mandarinen-Salat Rohkost Kirschjoghurt^G 	<ul style="list-style-type: none"> Kohlrabi-Tomaten-Rohkost Obstsalat 	<ul style="list-style-type: none"> Feldsalat mit Tomate und Mais Obst der Saison 	<ul style="list-style-type: none"> Rotkohl-Apfel-Rohkost Himbeerquark^G
Woche 7	M1 Kartoffel-Wedges mit Kräuterdip ^G	Schupfnudeln-Blattspinat-Fetakäse-Pfanne ^{A1, C, G}	Bio-Rindfleischbällchen in Tomatensoße ^{A1, G, I} , dazu Bio-Vollkorn-Spirelli ^{A1}	Hähnchenbrustfilet ^{G, I} , dazu Bio-Soße für Geflügel ^{A1, G, I} , Bio-Sommergemüse, Bio-Kartoffeln	Fischstäbchen ^{A1, C} aus Alaska-Seelachs-Filet, dazu Blumenkohl in Soße ^{A1, G, I} , Kartoffelpüree ^G
	M2 Linsnbällchen aus Kartoffeln und braunen Linsen ^{A1, C} , dazu gelbe Gemüsesoße ^{G, I} , Couscous Törtchen ^{A1}	Gemüseragout mit Brokkoli, Karotten, Blumenkohl ^{A1, G, I} , Bio-Kartoffeln	Bio-Mini-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung ^{A1, C, G} , dazu Bio-Käsesoße ^{A1, G, I}	Bio-Spätzle-Gemüse-Pfanne ^{A1, C, I}	Bio-Sommergemüse-Eintopf ^I , dazu Bio-Vollkornbrot ^{A1, A2, F, K}
dazu	<ul style="list-style-type: none"> Chinakohl-Melonen-Salat Rohkost Obst der Saison 	<ul style="list-style-type: none"> Gurken-Möhren-Rohkost Vanillepudding^G 	<ul style="list-style-type: none"> Salat mit Paprika u. Gurken Rohkost Quarkspeise^G 	<ul style="list-style-type: none"> Blattsalat mit Apfel, rote Bete und Gurke Obst der Saison 	<ul style="list-style-type: none"> Eisbergsalat mit Möhre und Mais Obst der Saison
Woche 8	M1 Gulaschsuppe mit Rindfleisch, Paprika und Kartoffeln ^{A, I} , dazu Bio-Dreikorn-Vollkornbrot ^{A1, A2, F, K}	Bio-Kartoffeltasche mit Frischkäse/Kräuter ^{G, 2} , dazu Käsesoße ^{A1, G, I} , Bio-Brokkoli	Blumenkohl-Cremesuppe ^{A1, G, I} , Bio-Pfannkuchen ^{A1, C, G} Apfelmus ² und Zucker	Matjesfilet in Soße Hausfrauen Art mit Apfel, saurer Gurke, Zwiebel und Joghurt ^G , dazu Pellkartoffeln	Kartoffelsuppe ^I mit Bio-Geflügelwiener ⁷ , dazu Bio-Dreikorn-Vollkornbrot ^{A1, A2, F, K}
	M2 Pizza Margherita ^{A1, G, I}	Linseneintopf "Indische Art" ^{A1, G, J} mit Kreuzkümmel, Zimt, Nelken und Zitrone, dazu Bio-Vollkornbrot ^{A1, A2, F, K}	Sommergemüse-Gratin ^{G, I} mit Kartoffeln, gelben Karotten, Brokkoli und Tomaten	Vegetarische Rote-Linsen-Lasagne ^{A1, C, G, I}	Vegetarische Moussaka orientalisches gewürzt mit Kartoffeln, Auberginen, Tomaten und Soja ^{A1, F, G, I}
dazu	<ul style="list-style-type: none"> Feldsalat mit Birne und Balkankäse^G Obstsalat 	<ul style="list-style-type: none"> Gurkensalat Rohkost Kirschflammeri^G 	<ul style="list-style-type: none"> Rohkost aus Radieschen und Staudensellerie Obst der Saison 	<ul style="list-style-type: none"> Blattsalate mit Gurke und Tomate Obst der Saison 	<ul style="list-style-type: none"> Paprika-Rettich-Rohkost Buttermilchdessert^G

A Glutenhaltiges Getreide sowie daraus gewonnene Erzeugnisse A1 Weizen A2 Roggen C Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse D Fisch und daraus gewonnene Erzeugnisse F Soja und daraus gewonnene Erzeugnisse G Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse I Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse J Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse K Sesam und daraus gewonnene Erzeugnisse L Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 11 mg/kg oder 10 mg/l

Obst der Saison entsprechend dem Angebot im Spätsommer/Frühherbst: Apfel, Aprikose, Birne, Pfirsich, Pflaume, Melone, Weintrauben