





FIT UND GESUND


Montag 31.08.2020	Dienstag 01.09.2020	Mittwoch 02.09.2020	Donnerstag 03.09.2020	Freitag 04.09.2020
Kartoffel-Hackpfanne aus Rinderhackfleisch mit Paprika, Zwiebeln und Möhren	Lauchcremesuppe mit Dinkelvollkornbrötchen	Schweineschnitzel aus dem Lachs, dazu Kartoffelecken mit Quarkdip und Erbsen und Wurzeln	Spaghetti mit Käsesoße, dazu Apfel-Möhrensalat	Schwarzer Heilbutt mit Vollkornreis, Petersiliensoße und Brokkoli
-	6,19	6	6	6
Kirschjoghurt	Muffins mit Schokostreuseln	Vanillepudding mit Erdbeersoße	Melonenspieße aus Galia-, Honig- und Wassermelone	Schokomilch
6	8,13,17	6	-	13

Kita (Nachtisch wie oben)

Kartoffel-Hackpfanne aus Rinderhackfleisch mit Paprika, Zwiebeln und Möhren	Lauchcremesuppe mit Dinkelvollkornbrötchen	Schweineschnitzel aus dem Lachs, dazu Kartoffelecken mit Quarkdip und Erbsen und Wurzeln	Spaghetti mit Käsesoße, dazu Apfel-Möhrensalat	Schwarzer Heilbutt mit Vollkornreis, Petersiliensoße und Brokkoli
-	6,19	6	6	6

Vegetarische Variante (Nachtisch wie oben)

Kartoffel-Gemüsepfanne mit Kartoffeln, Paprika, Zwiebeln und Möhren		Rührei mit Kartoffelecken, Quarkdip und Erbsen und Wurzeln		Gemüseschnitzel mit Vollkornreis, Petersiliensoße und Brokkoli
-	wie oben	6,8	wie oben	1

Unsere Menülinie "fit und gesund" entspricht dem "DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung" und wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) zertifiziert und mit dem Schule+Essen=Note 1-Logo  ausgezeichnet.

Täglicher Bestandteil unserer Menülinie "fit und gesund" ist die Salatbar, saisonal bestehend aus verschiedenen Salaten, Obst- und Gemüsesorten.

Folgende Allergen- und deklarationspflichtige Inhaltsstoffe sind in unseren Speisen enthalten:

- | | | | | |
|------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------|-------------|
| 1 Konservierungsstoffe | 6 Milch | 11 Schwärzungsmittel | 16 Getreide | 21 Soja |
| 2 Farbstoffe | 7 Nüsse | 12 Milcheiweiß | 17 Weizengluten | 22 Sellerie |
| 3 Geschmacksverstärker | 8 Ei | 13 Süßungsmittel | 18 Roggengluten | 23 Fische |
| 4 Phosphat | 9 Nitritpökelsalz | 14 Phenylalaninquelle | 19 Dinkelgluten | 24 Lupinen |
| 5 Schwefel/Sulphit | 10 Antioxidationsmittel | 15 Erdnüsse | 20 Sesam | 25 Senf |



FIT UND GESUND


Montag 07.09.2020	Dienstag 08.09.2020	Mittwoch 09.09.2020	Donnerstag 10.09.2020	Freitag 11.09.2020
Bolognesesoße aus Rinderhackfleisch mit Zwiebeln, Tomaten und Möhren, dazu Vollkornnudeln 17	Fischstäbchen aus Seelachs, dazu Kartoffelpüree und Romanescogemüse in Rahmsoße 6,17	Spinatlasagne aus Nudelplatten, geschichtet mit Blattspinat und Käse überbacken 6,17	Hähnchenschnitzel aus der Brust mit Vollkornreis und Currysoße, dazu Papaya-Mangosalat 17	Eierpfannkuchen mit Apfelmus und Zimt und Zucker 6,8,17
Himbeer-Quarkspeise 6	Erdbeergrütze mit Milch 6	Obstsalat aus Melone, Pfirsich, Kiwi und Apfel -	Sanfter Engel Vanilleeis mit Orangensaft 6	Rohkost aus Möhren, Gurken, Paprika und Kohlrabi, dazu Quarkdip 6

Kita (Nachtisch wie oben)

Bolognesesoße aus Rinderhackfleisch mit Zwiebeln, Tomaten und Möhren, dazu Vollkornnudeln 17	Fischstäbchen aus Seelachs, dazu Kartoffelpüree und Romanescogemüse in Rahmsoße 6,17	Spinatlasagne aus Nudelplatten, geschichtet mit Blattspinat und Käse überbacken 6,17	Hähnchenschnitzel aus der Brust mit Vollkornreis und Currysoße, dazu Papaya-Mangosalat 17	Eierpfannkuchen mit Apfelmus und Zimt und Zucker 6,8,17
---	---	---	--	--

Vegetarische Variante (Nachtisch wie oben)

Gemüsebolognese aus Tomaten, Zwiebeln, Möhren und Mais, dazu Vollkornnudeln 17	Spiegelei mit Kartoffelpüree und Romanescogemüse in Rahmsoße 6,8	 wie oben	gebratener Sellerie mit Vollkornreis und Currysoße, dazu Papaya-Mangosalat 17	 wie oben
---	---	---	--	---

Unsere Menülinie "fit und gesund" entspricht dem "DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung" und wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) zertifiziert und mit dem Schule+Essen=Note 1-Logo  ausgezeichnet.

Täglicher Bestandteil unserer Menülinie "fit und gesund" ist die Salatbar, saisonal bestehend aus verschiedenen Salaten, Obst- und Gemüsesorten.

Folgende Allergen- und deklarationspflichtige Inhaltsstoffe sind in unseren Speisen enthalten:

- | | | | | |
|------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------|-------------|
| 1 Konservierungsstoffe | 6 Milch | 11 Schwärzungsmittel | 16 Getreide | 21 Soja |
| 2 Farbstoffe | 7 Nüsse | 12 Milcheiweiß | 17 Weizengluten | 22 Sellerie |
| 3 Geschmacksverstärker | 8 Ei | 13 Süßungsmittel | 18 Roggengluten | 23 Fische |
| 4 Phosphat | 9 Nitritpökelsalz | 14 Phenylalaninquelle | 19 Dinkelgluten | 24 Lupinen |
| 5 Schwefel/Sulphit | 10 Antioxidationsmittel | 15 Erdnüsse | 20 Sesam | 25 Senf |





FIT UND GESUND


Montag 14.09.2020	Dienstag 15.09.2020	Mittwoch 16.09.2020	Donnerstag 17.09.2020	Freitag 18.09.2020
Lachsfilet in Gemüserahmsoße, dazu Vollkornreis und gemischter Salat 6	Grießbrei mit Kirschsoße und Zimt und Zucker 6,17	Rindergulasch mit Salzkartoffeln und Rotkohl -	Bauernschmaus Bratkartoffeln mit Rührei gebacken, dazu Gewürzgurke 6,8	Gefüllte Hähnchenbrust mit Frischkäse, dazu Kartoffelspalten und Champignonrahmsoße 6,17
Wassermelone -	Rohkost aus Möhren, Gurken, Paprika und Kohlrabi, dazu Quarkdip 6	Exotischer Obstsalat aus Ananas, Papaya, Kiwi und Orange -	Erdbeer-Vanillemilch 6	Apfelgrütze mit Milch 6

Kita (Nachtisch wie oben)

Lachsfilet in Gemüserahmsoße, dazu Vollkornreis und gemischter Salat 6	Grießbrei mit Kirschsoße und Zimt und Zucker 6,17	Rindergulasch mit Salzkartoffeln und Rotkohl -	Bauernschmaus Bratkartoffeln mit Rührei gebacken, dazu Gewürzgurke 6,8	Gefüllte Hähnchenbrust mit Frischkäse, dazu Kartoffelspalten und Champignonrahmsoße 6,17
--	---	--	---	--

Vegetarische Variante (Nachtisch wie oben)

Gemüseschnitzel in Gemüserahmsoße, dazu Vollkornreis und gemischter Salat 6	 wie oben	Paprikasoße mit Salzkartoffeln und Gemüsefrikadelle 1	 wie oben	Kartoffelspalten mit Champignonrahmsoße 6
---	---	---	---	---

Unsere Menülinie "fit und gesund" entspricht dem "DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung" und wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) zertifiziert und mit dem Schule+Essen=Note 1-Logo  ausgezeichnet.

Täglicher Bestandteil unserer Menülinie "fit und gesund" ist die Salatbar, saisonal bestehend aus verschiedenen Salaten, Obst- und Gemüsesorten.

Folgende Allergen- und deklarationspflichtige Inhaltsstoffe sind in unseren Speisen enthalten:

1 Konservierungsstoffe	6 Milch	11 Schwärzungsmittel	16 Getreide	21 Soja
2 Farbstoffe	7 Nüsse	12 Milcheiweiß	17 Weizengluten	22 Sellerie
3 Geschmacksverstärker	8 Ei	13 Süßungsmittel	18 Roggengluten	23 Fische
4 Phosphat	9 Nitritpökelsalz	14 Phenylalaninquelle	19 Dinkelgluten	24 Lupinen
5 Schwefel/Sulphit	10 Antioxidationsmittel	15 Erdnüsse	20 Sesam	25 Senf





FIT UND GESUND


Montag 21.09.2020	Dienstag 22.09.2020	Mittwoch 23.09.2020	Donnerstag 24.09.2020	Freitag 25.09.2020
Spaghetti mit Tomatensoße, dazu Raspelkäse 6,17	Wurstgulasch aus Schweinewürstchen mit Paprika und Zwiebeln, dazu Vollkornreis 9	Backfisch mit Bechamelkartoffeln und grünen Bohnen 6,17	Hackbraten vom Rinderhackfleisch, dazu Bratensoße, Salzkartoffeln und Kohlrabi-Möhrengemüse 8,17	Gemüsesuppe mit kleinen Nudeln, dazu Vollkorndinkelbrötchen 17,19
Obstspieß aus Banane, Weintraube, Birne und Pfirsich -	Vanillepudding 6	Honigmelone -	Rote Grütze mit Milch 6	Schokokuchen 8,17

Kita (Nachtisch wie oben)

Spaghetti mit Tomatensoße, dazu Raspelkäse 6,17	Wurstgulasch aus Schweinewürstchen mit Paprika und Zwiebeln, dazu Vollkornreis 9	Backfisch mit Bechamelkartoffeln und grünen Bohnen 6,17	Hackbraten vom Rinderhackfleisch, dazu Bratensoße, Salzkartoffeln und Kohlrabi-Möhrengemüse 8,17	Gemüsesuppe mit kleinen Nudeln, dazu Vollkorndinkelbrötchen 17,19
---	--	--	--	--

Vegetarische Variante (Nachtisch wie oben)

 wie oben	Paprikagulasch mit Vollkornreis -	Rührei mit Bechamelkartoffeln und grünen Bohnen 6,8	Kohlrabi-Möhren-Auflauf mit Käse überbacken, dazu Salzkartoffeln 6	 wie oben
---	---	---	---	---

Unsere Menülinie "fit und gesund" entspricht dem "DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung" und wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) zertifiziert und mit dem Schule+Essen=Note 1-Logo  ausgezeichnet.

Täglicher Bestandteil unserer Menülinie "fit und gesund" ist die Salatbar, saisonal bestehend aus verschiedenen Salaten, Obst- und Gemüsesorten.

Folgende Allergen- und deklarationspflichtige Inhaltsstoffe sind in unseren Speisen enthalten:

- | | | | | |
|------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------|-------------|
| 1 Konservierungsstoffe | 6 Milch | 11 Schwärzungsmittel | 16 Getreide | 21 Soja |
| 2 Farbstoffe | 7 Nüsse | 12 Milcheiweiß | 17 Weizengluten | 22 Sellerie |
| 3 Geschmacksverstärker | 8 Ei | 13 Süßungsmittel | 18 Roggengluten | 23 Fische |
| 4 Phosphat | 9 Nitritpökelsalz | 14 Phenylalaninquelle | 19 Dinkelgluten | 24 Lupinen |
| 5 Schwefel/Sulphit | 10 Antioxidationsmittel | 15 Erdnüsse | 20 Sesam | 25 Senf |


Montag 28.09.2020	Dienstag 29.09.2020	Mittwoch 30.09.2020	Donnerstag 01.10.2020	Freitag 02.10.2020
Putensteak aus der Brust mit Vollkornreis und Kräuter-Möhrensoße 6	Rahmspinat mit Rührei und Kartoffelpüree 6,8	Mehlbeutel aus Quark, Grieß und Eiern mit Kirschsoße 6,8,17	Schwarzer Heilbutt mit Senfsoße und Salzkartoffeln, dazu Gurkensalat 6	Hackfleischpizza aus Rinderhackfleisch mit Tomaten, Paprika, Zwiebeln und Mais mit Käse überbacken, dazu Kartoffelspalten 6,8,17
Erdbeerjoghurt 6	Apfel-Erdbeergrütze mit Milch 6	Rohkost aus Möhren, Gurken, Paprika und Kohlrabi, dazu Quarkdip 6	Stracciatellaquark 6,13	Smoothie aus Kiwi, Orange und Erdbeeren -

Kita (Nachtisch wie oben)

Putensteak aus der Brust mit Vollkornreis und Kräuter-Möhrensoße 6	Rahmspinat mit Rührei und Kartoffelpüree 6,8	Mehlbeutel aus Quark, Grieß und Eiern mit Kirschsoße 6,8,17	Schwarzer Heilbutt mit Senfsoße und Salzkartoffeln, dazu Gurkensalat 6	Hackfleischpizza aus Rinderhackfleisch mit Tomaten, Paprika, Zwiebeln und Mais mit Käse überbacken, dazu Kartoffelspalten 6,8,17
---	---	--	---	---

Vegetarische Variante (Nachtisch wie oben)

gekochtes Ei mit Vollkornreis und Kräuter-Möhrensoße 6,8	 wie oben	 wie oben	Gebratener Sellerie mit Senfsoße und Salzkartoffeln, dazu Gurkensalat 6	Gemüsepizza aus Zucchini, Paprika, Mais, Zwiebeln und Tomaten mit Käse überbacken, dazu Kartoffelspalten 6
---	---	---	--	---

Unsere Menülinie "fit und gesund" entspricht dem "DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung" und wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) zertifiziert und mit dem Schule+Essen=Note 1-Logo  ausgezeichnet.

Täglicher Bestandteil unserer Menülinie "fit und gesund" ist die Salatbar, saisonal bestehend aus verschiedenen Salaten, Obst- und Gemüsesorten.

Folgende Allergen- und deklarationspflichtige Inhaltsstoffe sind in unseren Speisen enthalten:

- | | | | | |
|------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------|-------------|
| 1 Konservierungsstoffe | 6 Milch | 11 Schwärzungsmittel | 16 Getreide | 21 Soja |
| 2 Farbstoffe | 7 Nüsse | 12 Milcheiweiß | 17 Weizengluten | 22 Sellerie |
| 3 Geschmacksverstärker | 8 Ei | 13 Süßungsmittel | 18 Roggengluten | 23 Fische |
| 4 Phosphat | 9 Nitritpökelsalz | 14 Phenylalaninquelle | 19 Dinkelgluten | 24 Lupinen |
| 5 Schwefel/Sulphit | 10 Antioxidationsmittel | 15 Erdnüsse | 20 Sesam | 25 Senf |