





FIT UND GESUND


Montag 04.03.2019	Dienstag 05.03.2019	Mittwoch 06.03.2019	Donnerstag 07.03.2019	Freitag 08.03.2019
Kartoffelauflauf mit Mais, Zucchini und Paprika in cremiger Soße mit Goudakäse überbacken 6,12	Hähnchenschnitzel aus der Hähnchenbrust mit Paprikasoße und Vollkornnudeln 8,17	Lachsfilet mit Rahmspinat und Kartoffelpüree 6,12	Hackbraten aus Rinderhackfleisch mit Tomatensoße und Vollkornreis, dazu Gurkensalat 8,17	Kartoffelsuppe mit Sellerie, Möhren und Lauch, dazu Dinkelvollkornbrötchen 19
Quarkspeise mit Erdbeeren 6,12	Obstsalat aus Orangen, Banane, Kiwi, Weintrauben und Apfel 6,12	Vanillepudding mit Himbeersoße 6,^1	Apfelgrütze mit Milch 6,12	Schoko-Banane 13

Kita (Nachtisch wie oben)

Kartoffelauflauf mit Mais, Zucchini und Paprika in cremiger Soße mit Goudakäse überbacken 6,12	Hähnchenschnitzel aus der Hähnchenbrust mit Paprikasoße und Vollkornnudeln 8,17	Lachsfilet mit Rahmspinat und Kartoffelpüree 6,12	Hackbraten aus Rinderhackfleisch mit Tomatensoße und Vollkornreis, dazu Gurkensalat 8,17	Kartoffelsuppe mit Sellerie, Möhren und Lauch, dazu Dinkelvollkornbrötchen 19
---	--	--	---	--

Vegetarische Variante (Nachtisch wie oben)

 wie oben	Gemüsefrikadelle mit Paprikasoße und Vollkornnudeln 8,17	Rahmspinat mit Kartoffelpüree und Rührei 6.8.12	Vollkornreis mit Paprika-Zucchini Gemüse, dazu Tomatensoße	 wie oben
---	---	--	--	---

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

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 |



F
I
T

U
N
D

G
E
S
U
N
D


Montag 11.03.2019	Dienstag 12.03.2019	Mittwoch 13.03.2019	Donnerstag 14.03.2019	Freitag 15.03.2019
Wurstgulasch von Schweinewürstchen mit Paprika, Mais und Zwiebeln, dazu Vollkornreis 9	Dampfnudeln aus Hefeteig gebacken, dazu Kirschsoße 6,8,12	Vollkornnudeln mit Tomatensoße und Gouda Raspelkäse, dazu Apfel-Möhrensalat 6,12,17	Seelachsfilet gebraten, dazu Kartoffelspalten, Quarkdip und Tomatensalat 6,12	Schweinerouladen gefüllt mit Paprikastreifen, dazu Bratensoße, Salzkartoffeln und grüne Bohnen
Joghurt mit frischer Ananas 6,12	Rohkost aus Möhren, Gurken, Paprika und Kohlrabi, dazu Quarkdip 6,12	Obstspieße aus Banane, Kiwi, Apfel und Weintrauben	Kirsch-Bananenmilch-Smoothie 6,12	Wassermelone

Kita (Nachtisch wie oben)

Wurstgulasch von Schweinewürstchen mit Paprika, Mais und Zwiebeln, dazu Vollkornreis 9	Dampfnudeln aus Hefeteig gebacken, dazu Kirschsoße 6.8.12	Vollkornnudeln mit Tomatensoße und Gouda Raspelkäse, dazu Apfel-Möhrensalat 6.12.17	Seelachsfilet gebraten, dazu Kartoffelspalten, Quarkdip und Tomatensalat 6,12	Schweinerouladen gefüllt mit Paprikastreifen, dazu Bratensoße, Salzkartoffeln und grüne Bohnen 0
---	--	--	--	---

Vegetarische Variante (Nachtisch wie oben)

Gemüsegulasch aus Paprika, Mais und Zwiebeln, dazu Vollkornreis	 wie oben	 wie oben	Fetakäse gebacken, mit Tomaten und Zwiebeln, Kartoffelspalten und Quarkdip 6,12	Zucchiniroladen mit Paprika gefüllt, dazu Salzkartoffeln und grüne Bohnen
---	---	---	--	---

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.

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

- 1 Konservierungsstoffe
- 2 Farbstoffe
- 3 Geschmacksverstärker
- 4 Phosphat
- 5 Schwefel/Sulphit

- 6 Milch
- 7 Nüsse
- 8 Ei
- 9 Nitritpökelsalz
- 10 Antioxidationsmittel

- 11 Schwärzungsmittel
- 12 Milcheiweiß
- 13 Süßungsmittel
- 14 Phenylalaninquelle
- 15 Erdnüsse

- 16 Getreide
- 17 Weizengluten
- 18 Roggengluten
- 19 Dinkelgluten
- 20 Sesam

- 21 Soja
- 22 Sellerie
- 23 Fische
- 24 Lupinen
- 25 Senf



F
I
T
U
N
D



G
E
S
U
N
D


Montag 18.03.2019	Dienstag 19.03.2019	Mittwoch 20.03.2019	Donnerstag 21.03.2019	Freitag 22.03.2019
Gemüsesuppe mit kleinen Nudeln, dazu Dinkelvollkornbrötchen 17,19	Bratkartoffeln mit Rührei und Gewürzgurken oder Rote Beete-Salat 8,13	Hähnchenragout aus der Hähnchenbrust mit Erbsen und Wurzeln und Kräutersoße, dazu Vollkornreis 6,12	Hackbällchen aus Rinderhackfleisch in Champignonsoße, dazu Kartoffelpüree 6,12,17,8	Schollenfilet gebraten mit Salzkartoffeln, Petersiliensoße und Gurkensalat 6,8,12,17
Schokoladenkuchen aus Weizenvollkornmehl gebacken 6,8,12,17	Rote Grütze aus Erdbeeren, Blaubeeren, Johannisbeeren und Kirschen, dazu Zwieback und Milch 6,12,17	Götterspeise rot mit Quarkcreme 6,12	Obstsalat aus Apfel, Birne, Orange, Banane und Kiwi	Erdbeermilch 6,12

Kita (Nachtisch wie oben)

Gemüsesuppe mit kleinen Nudeln, dazu Dinkelvollkornbrötchen 17,19	Bratkartoffeln mit Rührei und Gewürzgurken oder Rote Beete-Salat 8,13	Hähnchenragout aus der Hähnchenbrust mit Erbsen und Wurzeln und Kräutersoße, dazu Vollkornreis 6,12	Hackbällchen aus Rinderhackfleisch in Champignonsoße, dazu Kartoffelpüree 6,12,17,8	Schollenfilet gebraten mit Salzkartoffeln, Petersiliensoße und Gurkensalat 6,8,12,17
--	--	--	--	---

Vegetarische Variante (Nachtisch wie oben)

 wie oben	 wie oben	Gemüseragout mit Erbsen, Wurzeln und Mais, dazu Vollkornreis 6,12	Gemüsefrikadelle mit Champignonsoße und Kartoffelpüree 1,6,12	Salzkartoffeln und Rührei mit Petersiliensoße und Gurkensalat 6,8,12
---	---	--	--	---

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.

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 25.03.2019	Dienstag 26.03.2019	Mittwoch 27.03.2019	Donnerstag 28.03.2019	Freitag 29.03.2019
Schwarzer Heilbutt mit Zitronensoße, dazu Vollkornreis und Tomatensalat 6,12	Blumenkohlsuppe mit Kartoffelwürfeln und Fleischklößchen aus Rinderhackfleisch 6,12,17	Milchreis mit Apfelmus und Zimt und Zucker 6,12	Senfeier gekochte Eier in Senfsoße, dazu Salzkartoffeln und Rote Beete 6,8,12	Hähnchenbrust mit Ananas und Käse überbacken, dazu Currysoße und Vollkornreis mit Mais-Erbsengemüse 6,12
Quarkspeise mit Himbeeren 6,12	Obstsalat von Banane, Blaubeere, Kiwi und Apfel	Rohkost von Gurke, Karotte, Paprika und Kohlrabi, dazu Quarkdip 6,12	Schokoladenpudding mit Kirschen 6,12	Fruchteis am Stiel 13

Kita (Nachtisch wie oben)

Schwarzer Heilbutt mit Zitronensoße, dazu Vollkornreis und Tomatensalat 6,12	Blumenkohlsuppe mit Kartoffelwürfeln und Fleischklößchen aus Rinderhackfleisch 6,12,17	Milchreis mit Apfelmus und Zimt und Zucker 6,12	Senfeier gekochte Eier in Senfsoße, dazu Salzkartoffeln und Rote Beete 6,8,12	Hähnchenbrust mit Ananas und Käse überbacken, dazu Currysoße und Vollkornreis mit Mais-Erbsengemüse 6,12
---	---	--	--	---

Vegetarische Variante (Nachtisch wie oben)

Gemüsefrikadelle mit Zitronensoße, Vollkornreis und Tomatensalat 1,6,12	Blumenkohlsuppe mit Kartoffelwürfeln 6,12	 wie oben	 wie oben	Ananas mit Käse überbacken, dazu Currysoße und Vollkornreis 6,12
--	--	---	---	---

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.

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 |