





FIT UND GESUND

Montag 05.11.2019	Dienstag 06.11.2019	Mittwoch 07.11.2019	Donnerstag 08.11.2019	Freitag 09.11.2019
Kartoffelsuppe mit Sellerie, Möhren und Lauch, dazu Dinkelvollkornbrötchen 19	Lachsfilet gebraten mit Vollkornreis, dazu Kräutersoße und Apfel-Möhren-Salat 6,12	Rinderbraten aus der Keule, dazu Bratensoße, Rotkohl und Salzkartoffeln, 6,12	Nudelauflauf mit Paprika, Zucchini und Mais in cremiger Soße und mit Goudakäse überbacken 6,12	Putengeschnetzeltes aus der Brust mit Champignons, dazu Kartoffelspalten 6,12
Apfelmuffins mit Rosinen 6,8,12	Grießpudding mit Johannisbeersaft 6,12	Frische Ananas	Erdbeergrütze mit Milch 6,12	Kirsch-Banane-Smoothie

Kita (Nachtisch wie oben)

Kartoffelsuppe mit Sellerie, Möhren und Lauch, dazu Dinkelvollkornbrötchen 19	Lachsfilet gebraten mit Vollkornreis, dazu Kräutersoße und Apfel-Möhren-Salat 6,12	Rinderbraten aus der Keule, dazu Bratensoße, Rotkohl und Salzkartoffeln, 0	Nudelauflauf mit Paprika, Zucchini und Mais in cremiger Soße und mit Goudakäse überbacken 6,12	Putengeschnetzeltes aus der Brust mit Champignons, dazu Kartoffelspalten 6,12
--	---	---	---	--

Vegetarische Variante (Nachtisch wie oben)

 wie oben	Vollkornreis mit Kräutersoße und Apfel-Möhren-Salat 6,12	Gemüsebratling mit Rotkohl und Salzkartoffeln 1	 wie oben	Champignonragout mit Kartoffelspalten 6,12
---	---	--	---	---

Unsere Salatbar ist ein täglicher Bestandteil unserer "Fit und Gesund"-Line und besteht saisonal aus verschiedenen Salaten, Obst- und Gemüsesorten.

Unsere Menülinie mit dem "schule + Essen = Note 1-Logo" entspricht dem DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung und wurde von der DGE zertifiziert.

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 12.11.2019	Dienstag 13.11.2019	Mittwoch 14.11.2019	Donnerstag 15.11.2019	Freitag 16.11.2019
Milchreis mit Kirschen, dazu Zimt und Zucker 6,12	Schnitzelpfanne aus dem Schweinelachs, mit Porree und Champignons und Käsesoße überbacken, dazu Vollkornreis 6,12	Kürbissuppe mit Kartoffelwürfeln, dazu Dinkelvollkornbrötchen 6,12,19	Schwarzer Heilbutt auf Gemüsejulienne, dazu Spinatsoße und Spiralnudeln 6,12,17	Hähnchenbrust gebraten mit Paprikarahmsoße, dazu Bratkartoffeln 6,12
Rohkost von Gurken, Kohlrabi, Paprika und Möhren, dazu Quarkdip 6,12	Obstsalat von Äpfeln, Pflaumen, Orangen, Birnen und Weintrauben	Schokoladen-Muffins 6,8,12	Quarkspeise mit Mandarinen 6,12	Erdbeermilch 6,12

Kita (Nachtisch wie oben)

Milchreis mit Kirschen, dazu Zimt und Zucker 6,12	Schnitzelpfanne aus dem Schweinelachs, mit Porree und Champignons und Käsesoße überbacken, dazu Vollkornreis 6,12	Kürbissuppe mit Kartoffelwürfeln, dazu Dinkelvollkornbrötchen 6,12,19	Schwarzer Heilbutt auf Gemüsejulienne, dazu Spinatsoße und Spiralnudeln 6,12,17	Hähnchenbrust gebraten mit Paprikarahmsoße, dazu Bratkartoffeln 6,12
--	--	--	--	---

Vegetarische Variante (Nachtisch wie oben)

 wie oben	Porree-Champignonpfanne mit Käsesoße überbacken, dazu Vollkornreis 6,12	 wie oben	Spinatsoße mit Spiralnudeln, dazu Gemüsejulienne 6,12,17	Paprikarahmsoße mit Bratkartoffeln 6,12
---	--	---	---	--

Unsere Salatbar ist ein täglicher Bestandteil unserer "Fit und Gesund"-Line und besteht saisonal aus verschiedenen Salaten, Obst- und Gemüsesorten.

Unsere Menülinie mit dem "schule + Essen = Note 1-Logo" entspricht dem DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung und wurde von der DGE zertifiziert.

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





FIT UND GESUND

Montag 19.11.2019	Dienstag 20.11.2019	Mittwoch 21.11.2019	Donnerstag 22.11.2019	Freitag 23.11.2019
Bolognesesoße von Rinderhackfleisch mit Tomaten, Möhren und Zwiebeln, dazu Spiralnudeln 17	Senfeier gekochte Eier in Senfsoße, dazu Salzkartoffeln und Rote Beete 6,8,12,13	Fischfrikadellen aus Seelachsfilet mit Bohnen in Bechamelsoße und Kartoffelpüree 6,12,17	Hähnchencurry aus Hähnchenbrust mit Currysoße, Ananas, dazu Vollkornreis mit Erbsen 6,12	Blumenkohl-Brokkolisuppe, dazu Vollkorn-Dinkelbrötchen 8,6,12,19
Joghurt mit Kirschen 6,12	Schokobanane 13	Himbeertraum Quarkcreme geschichtet mit Himbeeren und Baiser 6,12,13	Götterspeise rot 13	Blaubeer-Muffins 6,8,12

Kita (Nachtisch wie oben)

Bolognesesoße von Rinderhackfleisch mit Tomaten, Möhren und Zwiebeln, dazu Spiralnudeln 17	Senfeier gekochte Eier in Senfsoße, dazu Salzkartoffeln und Rote Beete 6.8.12.13	Fischfrikadellen aus Seelachsfilet mit Bohnen in Bechamelsoße und Kartoffelpüree 6.12.17	Hähnchencurry aus Hähnchenbrust mit Currysoße, Ananas, dazu Vollkornreis mit Erbsen 6.12	Blumenkohl-Brokkolisuppe, dazu Vollkorn-Dinkelbrötchen 8.6.12.19
---	---	---	---	---

Vegetarische Variante (Nachtisch wie oben)

vegetarische Bolognese mit Tomaten, Möhren, Zwiebeln und Mais, dazu Spiralnudeln 6,8,12	 wie oben	Bohnen in Bechamelsoße, dazu Kartoffelpüree 6,8,12	Currysoße mit Ananas, dazu Vollkornreis mit Erbsen 6,8,12	 wie oben
--	---	---	--	---

Unsere Salatbar ist ein täglicher Bestandteil unserer "Fit und Gesund"-Line und besteht saisonal aus verschiedenen Salaten, Obst- und Gemüsesorten.

Unsere Menülinie mit dem "schule + Essen = Note 1-Logo" entspricht dem DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung und wurde von der DGE zertifiziert.

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





FIT UND GESUND

Montag 26.11.2019	Dienstag 27.11.2019	Mittwoch 28.11.2019	Donnerstag 29.11.2019	Freitag 30.11.2019
Schnitzel aus dem Schweinelachs, dazu Paprikasoße und Vollkornreis 6,12,8,17	Spaghetti mit Tomatensoße, dazu geraspelter Goudakäse 6,12,17	Gulascheintopf mit Rindergulasch, Möhren, Sellerie, Zwiebeln und Kartoffeln 6,12,17	Kartoffelpuffer mit Apfelmus und Zimt und Zucker 6,12,8	Schollenfilet mit Kartoffelpüree und Petersiliensoße, dazu Gurkensalat 6,12
Wasser- und Honigmelone 6,12,8,17	Apfelgrütze mit Milch 6,12	Joghurt mit Früchtemüsli 6,12,17	Rohkost von Gurke, Paprika, Kohlrabi und Möhren mit Quarkdip 6,12	Fruchteis am Stiel 13

Kita (Nachtisch wie oben)

Schnitzel aus dem Schweinelachs, dazu Paprikasoße und Vollkornreis 6.12.8.17	Spaghetti mit Tomatensoße, dazu geraspelter Goudakäse 6.12.17	Gulascheintopf mit Rindergulasch, Möhren, Sellerie, Zwiebeln und Kartoffeln 0	Kartoffelpuffer mit Apfelmus und Zimt und Zucker 6.12.8	Schollenfilet mit Kartoffelpüree und Petersiliensoße, dazu Gurkensalat 6.12
---	--	--	--	--

Vegetarische Variante (Nachtisch wie oben)

Gemüsebratling mit Paprikasoße und Vollkornreis 1,6,12,17	 wie oben	Gemüseintopf aus Möhren, Sellerie, Zwiebeln und Kartoffeln	 wie oben	Spiegelei mit Kartoffelpüree und Petersiliensoße, dazu Gurkensalat 6.8.12
--	---	--	---	--

Unsere Salatbar ist ein täglicher Bestandteil unserer "Fit und Gesund"-Line und besteht saisonal aus verschiedenen Salaten, Obst- und Gemüsesorten.

Unsere Menülinie mit dem "schule + Essen = Note 1-Logo" entspricht dem DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung und wurde von der DGE zertifiziert.

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