

## Musterspeiseplan Multi Plus

### 4 Wochen

für Schüler im Alter von 7 – 10 Jahren



inForm

DGE-Qualitätsstandard  
für die Schulverpflegung



Der vorliegende Speiseplan wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) geprüft und zertifiziert. Er erfüllt die Kriterien des aktuellen „DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung“ (4. Auflage, 2018) aus folgenden Qualitätsbereichen:

- Lebensmittel einer Mittagverpflegung (Qualität und Häufigkeiten)
- Speisenplanung und –herstellung
- Hygieneaspekte/rechtlicher Rahmen/QM-System

Der Speiseplan kann für Grundschulen, die sich bei der DGE zertifizieren und das „Schule + Essen = Note 1– Logo“ erwerben möchten, als Grundlage dienen.

# Speiseplan für Grundschulen zertifiziert nach DGE



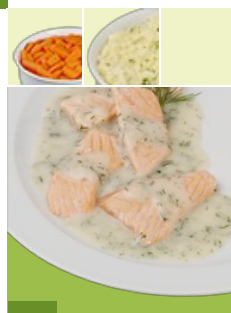
## Montag



Hühnerfrikassee  
"Frühlings Art" mit  
Möhrenstreifen, Erbsen  
und Champignons  
Erbsen  
Langkornreis  
Obst \*



## Donnerstag



Lachsstreifen; in  
Dillcremesoße  
Naturelle Möhren  
"Hausfrauen Art"  
Stampfkartoffeln  
Obst \*



## Dienstag



Kleine Teigtaschen mit  
einer vegetarischen  
Gemüsefüllung aus  
Karotten und Spinat in  
milder Tomatensoße  
Salat mit Joghurtdressing  
\*

## Freitag



Gemüsebouillon mit  
Muschelnudeln, Karotten,  
Blumenkohl, Brokkoli,  
Mais und Erbsen  
Vollkornbrötchen  
Naturjoghurt (1,5%) mit  
Früchten \*

## Mittwoch



Geflügel-Cevapcici;  
Saftige  
Geflügelhackfleischröllchen  
Tomatensoße à la Italia  
Nudeln aus  
Bauernhofmotiven  
Salat mit Essig/Öl  
Dressing \*



Guten  
Appetit!

# Speiseplan für Grundschulen zertifiziert nach DGE

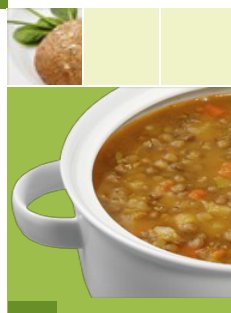


## Montag



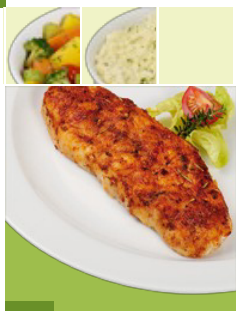
Veggie-Currywurst; aus Soja und Weizen; in milder Tomatensoße  
Wellenschnittpommes  
Rohkost \*  
Obst \*

## Donnerstag



Linsensuppe mit Kartoffeln, Möhren, Sellerie, Porree und Zwiebeln, mit Tomatenmark abgeschmeckt  
Vollkornbrötchen  
Naturjoghurt (1,5%) mit Früchten \*

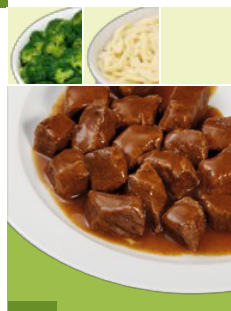
## Dienstag



Alaska-Seelachs, wie auf dem Grill gebraten, leicht tomatisiert und gewürzt; aus nachhaltiger Fischwirtschaft  
Pfannengemüse in Kräuterbutter; aus Möhren, Steckrüben, Brokkoli, Staudensellerie und Cherrytomaten  
Stampfkartoffeln

☞

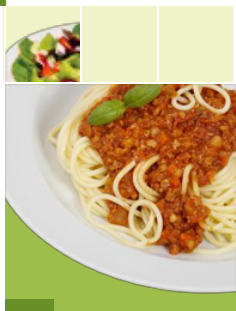
## Freitag



Rindergulasch; Rindfleisch gewürfelt in einer würzigen Soße mit Thymian  
Brokkoli "naturell"  
Spätzle  
Obst \*

☞

## Mittwoch



Spaghetti mit Geflügelbolognese  
Salat mit Joghurtdressing \*

☞

Guten Appetit!

# Speiseplan für Grundschulen zertifiziert nach DGE



## Montag



Zartes Putengulasch in einer würzigen braunen Soße  
Steckrübengemüse "naturell"  
Spiralnudeln



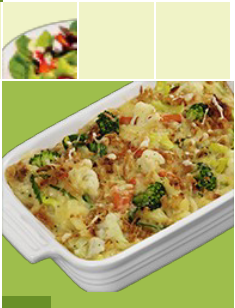
## Donnerstag



Bunter Nudel-Gemüse-Eintopf; mit Rindfleisch, Brokkoliröschen, Möhren- und Selleriewürfeln  
Rohkost \*  
Naturjoghurt (1,5%) mit Früchten \*



## Dienstag



Auflauf aus Kartoffelstreifen, Brokkoli, Porree und Karotten mit einer cremigen Käsesoße  
Salat mit Joghurtdressing \*

Obst \*

## Freitag



Alaska-Seelachsschnitte in feiner Tomatensoße; aus nachhaltiger Fischwirtschaft  
Rahmspinat  
Stampfkartoffeln



## Mittwoch



Linsnbällchen; aus Kartoffeln und braunen Linsen  
Kräuterquark (20%) \*  
Grüner Gemüsemix "naturell" aus Romanesco, Brokkoli und Erbsen  
Rote Naturreismischung mit Tomaten, roten Paprikawürfeln, Erbsen und Zwiebelstückchen  
Obst \*

Guten Appetit!

# Speiseplan für Grundschulen zertifiziert nach DGE

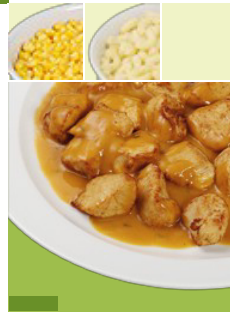


## Montag



Vegetarische Bolognese aus Weizenprotein mit Tomaten, Sellerie-, Karotten- und Zwiebelstückchen Vollkorn-Spiralnudeln Salat mit Essig/Öl Dressing \* Obst \*

## Donnerstag



Hähnchenrahmgulasch; Hähnchenfiletstücke in einer Geflügelsoße Bio Mais "Natur" Hörnchen-Nudeln ♡

## Dienstag



Fjord-Lachs in feiner Rahmsoße mit Gurken- und Möhrenstreifen, verfeinert mit Sauerrahm Bunt Gemüse "naturell"; aus Erbsen, Möhren, grünen Bohnen und Mais Petersilienkartoffeln Obst \*

## Freitag



Süßkartoffel-Kartoffel-Rösti in Herzform mit Zucchini und Mais Bunt Gemüse "naturell"; aus Blumenkohl, Brokkoli, gelbe Möhren und rote Paprika Stampfkartoffeln Kräuterquark (20%) \*

## Mittwoch



"Vitaldelle" Rindfleisch-Gemüse-Frikadelle; aus Rindfleisch, Pastinake, Steckrübe und Bärlauch Djuvec-Reis; (Curry-Reis mit Erbsen, Paprikaswürfeln, Zwiebelstückchen und Karotten Salat mit Joghurtdressing \* Speisequark mit Früchten (Magerstufe) \*

Guten Appetit!

## Legende



Fisch



Geflügelfleisch



Rindfleisch



Schweinefleisch