

Musterspeiseplan Multi Plus

4 Wochen

für Schüler im Alter von 13 – 14 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 Mittagungsverpflegung (Qualität und Häufigkeiten)
- Speisenplanung und –herstellung
- Hygieneaspekte/rechtlicher Rahmen/QM-System

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

Montag



Rotes Gemüsecurry
vegetarisch mit
Kichererbsen, Brokkoli,
Blumenkohl, roten
Zwiebeln und Paprika,
leicht scharf
abgeschmeckt mit roter
Currypaste und
Kokosmilch
Langkornreis
Rohkost *
Obst *

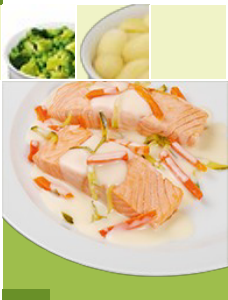
Donnerstag



Rindsbratwürstchen
Kartoffelrösti
Ketchup *
Salat mit Joghurtdressing
*



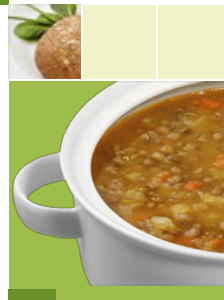
Dienstag



Fjord-Lachs in feiner
Rahmsoße mit Gurken-
und Möhrenstreifen,
verfeinert mit Sauerrahm
Grüner Gemüsemix
"naturell" aus Romanesco,
Brokkoli und Erbsen
Salzkartoffeln
Obst *



Freitag



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

Mittwoch



Hähnchenbrustfilet
"naturell"; auf
mediterrane Gemüse
aus Auberginen, Paprika-
sowie Tomatenstückchen
Risotto "Pomodoro";
Cremiges Tomatenrisotto
mit Sauerrahm, Sahne
und Hartkäse)



Guten
Appetit!

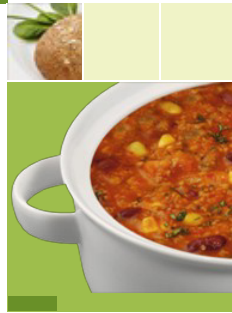
Montag



Hähnchengyros mit
Zwiebeln
Kräuterquark (20%) *
Kartoffelspalten mit
Schale
Salat mit Essig/Öl
Dressing *

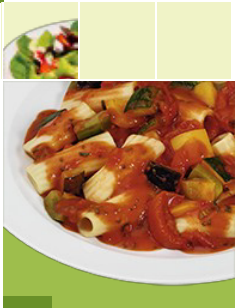


Donnerstag



Vegetarisches Chili mit
Tomaten, Paprika, Mais,
Kidney- und Sojabohnen
Vollkornbrötchen
Naturjoghurt (1,5%) mit
Früchten *

Dienstag



Rigatoni "Salvia"; Feine
Rigatoni in einer
fruchtigen Tomatensoße
mit mediterranem
Gemüse aus Zucchini,
Tomaten, Paprika und
Auberginen und Salbei
Rohkost *
Obst *

Freitag



Milde Gemüse-Curry-
Pfanne mit Alaska-
Seelachs aus nachhaltiger
Fischwirtschaft, mit
Möhren, Zucchini,
Blumenkohl und
Kokosmilch
Langkornreis
Obst *



Mittwoch



"Vitadelle" Rindfleisch-
Gemüse-Frikadelle; aus
Rindfleisch, Pastinake,
Steckrübe und Bärlauch
Bulgur und Quinoa mit
Paprika, Zucchini und
Tomaten
Kräuterquark (20%) *
Rohkost *



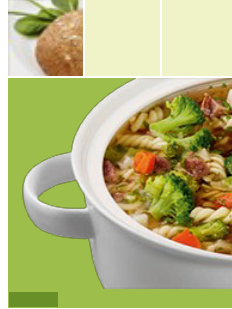
Guten
Appetit!

Montag



Ravioli mit Linsen und Kichererbsen gefüllt, tomatisiert, mit Zucchini, gelben Paprikastücken und Cherrytomaten
Salat mit Essig/Öl Dressing *
Obst *

Donnerstag



Bunter Nudel-Gemüse-Eintopf mit Rindfleisch, Brokkoliröschen, Möhren- und Selleriewürfeln
Vollkornbrötchen
Speisequark mit Früchten (Magerstufe) *

☺

Dienstag



Alaska-Seelachs, wie auf dem Grill gebraten, leicht tomatisiert und gewürzt; aus nachhaltiger Fischwirtschaft
Rahmspinat
Kräuterkartoffeln

☺

Freitag



Auflauf aus Kartoffelstreifen, Brokkoli, Porree und Karotten mit einer cremigen Käsesoße
Rohkost *
Obst *

Mittwoch



Geflügel-Cevapcici; Saftige Geflügelhackfleischröllchen
Curry-Ketchup-Soße
Djuvec-Reis; (Curry-Reis mit Erbsen, Paprikawürfeln, Zwiebelstückchen und Karotten
Salat mit Joghurtdressing *

☺

Guten Appetit!

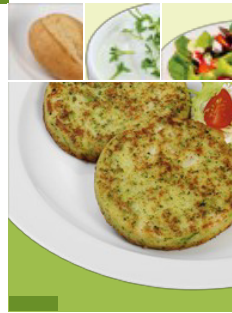
Montag



Lachsstreifen; in
Dillcremesoße
Möhren "naturell"
Bunter Gemüserais; mit
Brokkoliröschen, gelben
und roten
Möhrenstreifen



Donnerstag



Brokkolirösti
Brötchen
Kräuterquark (20%) *
Rohkost *
Naturjoghurt (1,5%) mit
Früchten *

Dienstag



Veggie-Currywurst; aus
Soja und Weizen; in
milder Tomatensoße
Wellenschnitzpommes
Salat mit Joghurtdressing
*

Obst *

Freitag



Chop Suey mit
Hähnchenfilets in
Asiasoße mit Fungus-
Pilzen, roten
Paprikastücken, Bambus
und Blumenkohl
Langkornreis
Rohkost *
Obst *



Mittwoch



Zartes Putengulasch in
einer würzigen braunen
Soße
Grüner Gemüse mix
"naturell" aus
Romanesco, Brokkoli und
Erbsen
Vollkorn-Spiralnudeln



Guten
Appetit!

Legende



Fisch



Geflügelfleisch



Rindfleisch



Schweinefleisch