

## Musterspeiseplan Multi Plus

4 Wochen

für Schüler im Alter von 13 – 14 Jahren

in form  
LERNEN • LEBEN • LACHEN

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, 2015) aus folgenden Qualitätsbereichen:

- Lebensmittel einer Mittagverpflegung (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



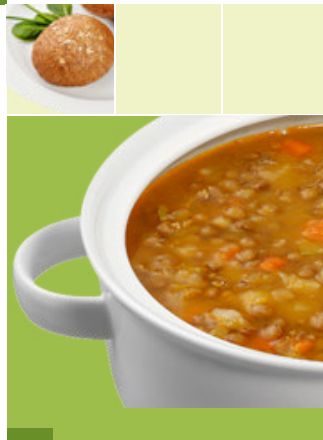
Rindsbratwürstchen  
Kartoffelrösti  
Ketchup \*  
Salat mit Joghurtdressing  
\*  
☞

## Dienstag



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

## Freitag



Vegetarische Linsensuppe  
Vollkornbrötchen  
Joghurt mit Früchten  
(1,5%) \*

## Mittwoch



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

Guten  
Appetit!

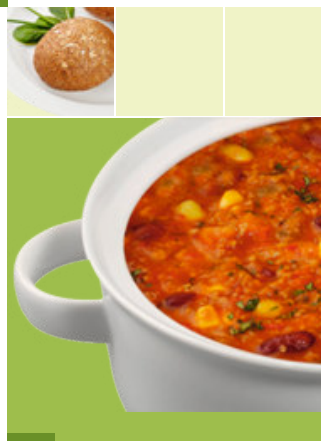
## Montag



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



## Donnerstag



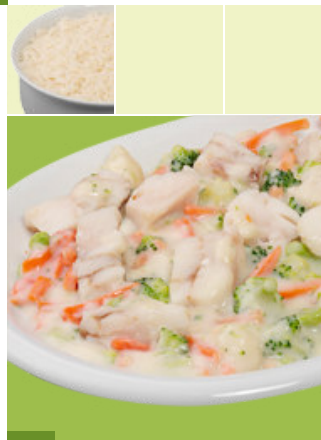
Vegetarisches Chili mit  
Tomaten, Paprika, Mais,  
Kidney- und Sojabohnen  
Vollkornbrötchen  
Joghurt mit Früchten  
(1,5%) \*

## Dienstag



Rigatoni "Salvia" Feine  
Rigatoni in einer  
fruchtigen Tomatensoße  
mit mediterranem  
Gemüse 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 \*



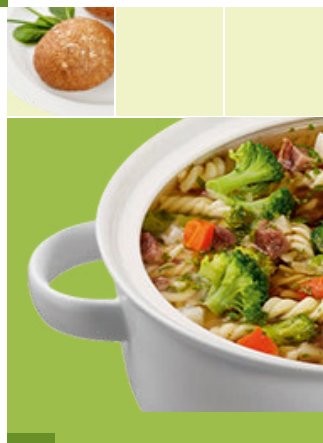
Guten  
Appetit!

## Montag



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

## Donnerstag



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

## Dienstag



Alaska-Seelachs aus nachhaltiger Fischwirtschaft  
"Mediterran" in Grilloptik und tomatisiert  
Rahmspinat  
Kräuterkartoffeln

## Freitag



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

## Mittwoch

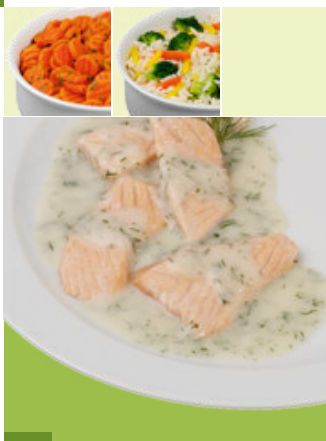


Geflügel-Cevapcici; Saftige Geflügelhackfleischröllchen  
Curry-Ketchup-Soße  
Djuvec-Reis (Curry-Reis mit Erbsen, Paprikawürfeln, Zwiebelstückchen und Karotten)  
Salat mit Joghurtdressing \*

Guten Appetit!



## Montag



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



## Donnerstag



Veggie-Burger;  
Burgerpatty aus  
Kichererbsen und rote  
Bete  
Brötchen  
Kräuterquark (20%) \*  
Rohkost \*  
Joghurt mit Früchten  
(1,5%) \*

## Dienstag



Veggie-Currywurst; aus  
Soja und Weizen; in  
milder Tomatensoße  
Wellenschnittpommes  
Salat mit Joghurtdressing  
\*  
Obst \*

## Freitag



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



## Mittwoch



Putengulasch in einer  
würzigen, braune Soße  
Grüner Gemüsemix  
"naturell" (Erbsen,  
Brokkoli, Romanesco)  
Vollkorn-Spiralnudeln



Guten  
Appetit!

## Legende



Fisch



Geflügelfleisch



Rindfleisch



Schweinefleisch