

## Musterspeiseplan Multi Plus

8 Wochen

für Schüler im Alter von 13 – 14 Jahren

in form

DGE-Qualitätsstandard  
für die Schulverpflegung



Der vorliegende Speiseplan wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) geprüft und zertifiziert. Er erfüllt die Kriterien des aktuellen „DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung“ (4. Auflage, 2014) 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



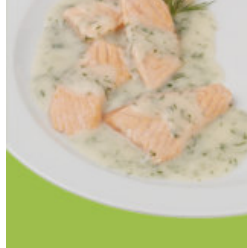
Chop Suey mit Hähnchenfilets  
Asiasoße mit Fungus-Pilzen,  
roten Paprikastücken, Bambus  
und Blumenkohl  
Langkornreis  
Rohkost \*  
Obst der Saison \*  
Trinkwasser \*



## Donnerstag



Lachsstreifen in Dillcremesoße  
Brokkoli "naturell"  
Naturreis  
Trinkwasser \*



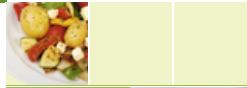
## Dienstag



Grillschnecke 3  
Ketchup \*  
Grüner Gemüsemix "naturell"  
(Erbsen, Brokkoli, Romanesco)  
Stampfkartoffeln  
Trinkwasser \*



## Freitag



Süßkartoffelsuppe mit Ingwer  
Gemüsepfanne "Provençal"  
Grillgemüse mit kleinen  
Kartoffeln, getrockneten  
Tomaten, Paprika, Auberginen,  
Weißkäse  
Naturjoghurt mit frischen  
Früchten \*  
Trinkwasser \*



## Mittwoch



Sojaschnitzel mit "Paprika-  
Topping"  
Muschelnudeln mit roter  
Pestosoße, Cocktailtomaten und  
getrockneten Tomaten  
Salat mit Joghurtdressing \*  
Obst der Saison \*  
Trinkwasser \*



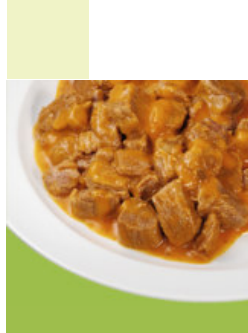
Guten  
Appetit!

## Montag



Cannelloni gefüllt mit Paprika, Zucchini, Tomaten, Auberginen in gelber Paprikasoße mit Hanfsamen  
Rohkost \*  
Obst der Saison \*  
Trinkwasser \*

## Donnerstag



Rindergulasch in Paprika-Rahmsoße  
Brokkoli "naturell"  
Langkornreis  
Obst der Saison \*  
Trinkwasser \*



## Dienstag



Alaska-Seelachsschnitte in feiner Zitronen-Kräuterrahmsoße  
Fingermöhren "naturell"  
Petersilienkartoffeln  
Trinkwasser \*

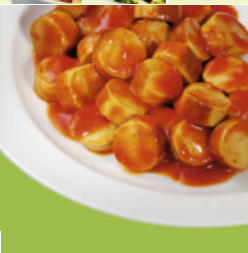


## Freitag



Vegetarisches Chili mit Tomaten, Paprika, Mais, Kidneybohnen, Mungobohnen  
Vollkornbrötchen  
Naturjoghurt mit frischen Früchten \*  
Trinkwasser \*

## Mittwoch



Currywurst in milder Tomatensoße 3  
Pommes frites  
Salat mit Joghurdressing \*  
Trinkwasser \*



Guten  
Appetit!

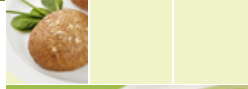
### Montag



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



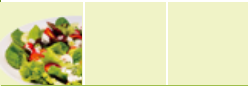
### Donnerstag



Erbsensuppe "vegetarisch"  
Vollkornbrötchen  
Naturjoghurt mit frischen  
Früchten \*  
Trinkwasser \*



### Dienstag



Kreolische Wildreispfanne mit  
Ananas, Zuckerschoten, Mango  
Rohkost \*  
Obst der Saison \*  
Trinkwasser \*



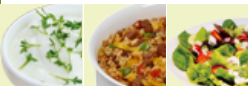
### Freitag



Zartes Lachsfilet in gelber  
Paprikasoße  
Grüne Bohnen "naturell"  
Makkaroni  
Obst der Saison \*  
Trinkwasser \*



### Mittwoch



Cevapcici Hackfleischröllchen  
vom Rind und Schwein  
Kräuterquark (20%) \*  
Bulgur gemixt mit Tomaten,  
Paprika und Kichererbsen  
Rohkost \*  
Trinkwasser \*



Guten  
Appetit!

## Montag



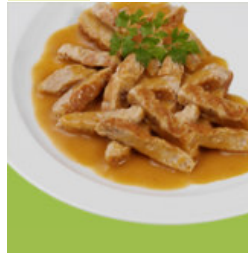
Vegetarische Thai-Bolognese mit Soja, Mungobohnen, Blumenkohl, Maiskölbchen, Paprika, Möhren  
Langkornreis  
Salat der Saison mit Essig/Öl Dressing \*  
Obst der Saison \*  
Trinkwasser \*



## Donnerstag



Sojageschnetzeltes in Rahmsoße  
Grüner Gemüsemix aus Brokkoli, Erbsen, Romanesco  
Spätzle  
Quarkspeise mit frischem Obst \*  
Trinkwasser \*



## Dienstag



Alaska-Seelachs "Mediterran", Grilloptik und tomatisiert  
Fingermöhren "naturell"  
Stampfkartoffeln  
Trinkwasser \*



## Freitag



Albóndigas en Tomate  
Hackfleischbällchen in Tomatensugo  
Vollkornspiralnudeln  
Rohkost \*  
Obst der Saison \*  
Trinkwasser \*



## Mittwoch



Schweineschnitzel mit einer glutenfreien Panade  
Djuvec-Reis (Curry-Reis mit Erbsen, Paprika, Möhren)  
Salat mit Joghurtdressing \*  
Trinkwasser \*



Guten  
Appetit!

## Montag



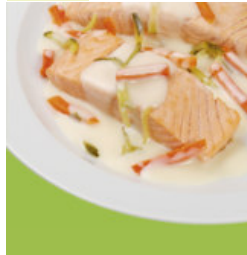
Hähnchenfilets in einer  
Tomaten-Balsamico-Soße  
Gnocchi  
Rohkost \*  
Obst der Saison \*  
Trinkwasser \*



## Donnerstag



Feines Lachsfilet "Doria" mit  
Gurken in Sauerrahmsoße  
Blumenkohl "naturell"  
Petersilienkartoffeln  
Obst der Saison \*  
Trinkwasser \*



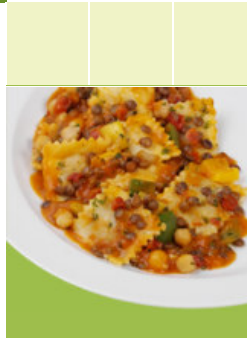
## Dienstag



Veggie-Burger Burgerpatty aus  
Kichererbsen und rote Bete  
Kräuterquark (20%) \*  
Tomatenreis (Rote  
Naturreismischung mit  
Tomaten, Paprikawürfeln,  
Erbsen und Zwiebeln)  
Rohkost \*  
Trinkwasser \*



## Freitag



Ravioli gefüllt mit Linsen, dazu  
Paprika, Tomaten, Linsen und  
Kichererbsen  
Naturjoghurt mit frischen  
Früchten \*  
Trinkwasser \*

## Mittwoch



Ungarische Gulaschsuppe vom  
Rind mit Zwiebeln und roten  
Paprikawürfeln  
Roggenkernbrot; geschnitten  
Salat mit Joghurdressing \*  
Trinkwasser \*



Guten  
Appetit!



## Montag



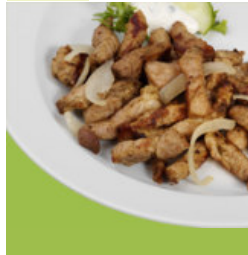
Großer Rösti mit einer Auflage aus Brokkoli, Tomaten- und Paprikawürfeln in Käsesoße  
Kräuterquark (20%) \*  
Buntes Gemüse "naturell"  
(grüne Bohnen, Erbsen, Möhren, Mais, Paprika)  
Obst der Saison \*  
Trinkwasser \*



## Donnerstag



Geschnetzeltes vom Schwein, typisch griechisch gewürzt und gegrillt, mit Zwiebeln  
Ketchup \*  
Grüne Bohnen "naturell"  
Kartoffeln mit Schale  
Trinkwasser \*



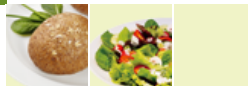
## Dienstag



Alaska-Seelachsstücke in Curryfruchtsoße, mit Möhren, Zucchini und Blumenkohl, mit Sauerrahm und Kokosmilch  
Langkornreis  
Salat mit Joghurtdressing \*  
Obst der Saison \*  
Trinkwasser \*



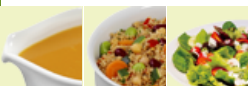
## Freitag



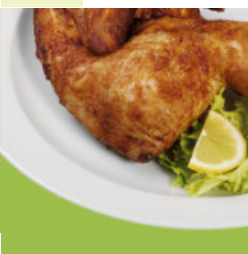
Mini-Gemüsemaultaschen in Gemüsebrühe, mit Blumenkohl, Erbsen, Porree und Möhrenstreifen  
Vollkornbrötchen  
Rohkost \*  
Naturjoghurt mit frischen Früchten \*  
Trinkwasser \*



## Mittwoch



Halbes Brathähnchen  
Geflügelrahmsauce  
Lockerer Couscous mit Möhren, Zucchini, Kidney- und Mungobohnen, Kichererbsen  
Rohkost \*  
Trinkwasser \*



Guten  
Appetit!

## Montag



Linsenbällchen aus Kartoffeln  
 und braunen Linsen  
 Kräuterquark (20%) \*  
 Tomatenreis (Rote  
 Naturreismischung mit  
 Tomaten, Paprikawürfeln,  
 Erbsen und Zwiebeln  
 Salat mit Joghurtdressing \*  
 Trinkwasser \*



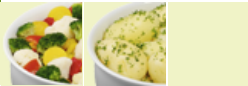
## Donnerstag



Kürbis-Kokos-Suppe mit  
 Mungobohnen, Sprossen und  
 Quinoa, abgeschmeckt mit  
 Koriander, Kardamom und  
 Ingwer  
 Brötchen  
 Quarkspeise mit frischem Obst \*  
 Trinkwasser \*



## Dienstag



Rinderbraten in einer kräftigen  
 Soße, abgeschmeckt mit Senf,  
 Tomatenmark, Thymian und  
 Rosmarin  
 Buntes Gartengemüse "naturell"  
 (Möhren, Blumenkohl, Paprika,  
 Brokkoli)  
 Petersilienkartoffeln  
 Obst der Saison \*  
 Trinkwasser \*



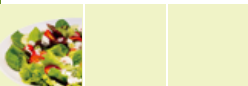
## Freitag



Lachs in Senf-Buttersoße  
 Fingermöhren "naturell"  
 Bunter Gemüsereis mit Brokkoli  
 und Möhren  
 Trinkwasser \*



## Mittwoch



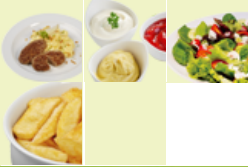
Makkaroni in Tomatensoße mit  
 Hähncheninnenfiletstücken, mit  
 Basilikum verfeinert  
 Rohkost \*  
 Obst der Saison \*  
 Trinkwasser \*



Guten  
Appetit!



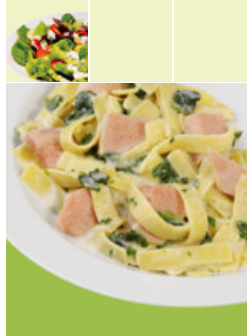
## Montag



Hamburgerbrötchen mit Sesam  
Rinderfrikadelle  
Ketchup \*  
Rohkost \*  
Steakhouse frites  
Trinkwasser \*



## Donnerstag



Tagliatelle-Nudelpfanne in einer  
leichten Soße, mit Blattspinat  
und Wildlachsstücken  
Salat der Saison mit Essig/Öl  
Dressing \*  
Obst der Saison \*  
Trinkwasser \*



## Dienstag



Bandnudeln mit Huhnfleisch,  
Paprika, Karotten, Porree,  
Bohnenkeimlingen und Black  
Fungus-Pilzen, asiatisch  
Salat mit Joghurtdressing \*  
Naturjoghurt mit frischen  
Früchten \*  
Trinkwasser \*



## Freitag



Fruchtige Asia-Soße mit Paprika,  
Ananas, Mungobohnen-  
Keimlingen, Black-Fungus-Pilzen  
und gelben Möhren, süß-sauer  
Grüne Bohnen "naturell"  
Naturreis  
Obst der Saison \*  
Trinkwasser \*

## Mittwoch



Alaska-Seelachsschnitte in feiner  
Tomatensoße  
Brokkoli "naturell"  
Stampfkartoffeln  
Trinkwasser \*



Guten  
Appetit!

## Legende



Fisch



Geflügelfleisch



Rindfleisch



Schweinefleisch

03 Antioxidationsmittel

20 Nitritpökelsalz