

Musterspeiseplan Multi Plus

8 Wochen

für Schüler im Alter von 7 – 10 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 Grundschulen, die sich bei der DGE zertifizieren und das „Schule + Essen = Note 1– Logo“ erwerben möchten, als Grundlage dienen.

Montag



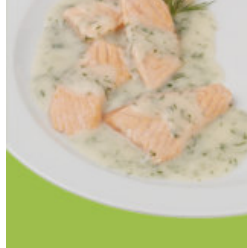
Hähnchenfleisch in milder
Tomatensoße
Bunter Gemüserais mit Brokkoli
und Möhren
Rohkost *
Obst der Saison *
Trinkwasser *



Donnerstag



Lachsstreifen in Dillcremesoße
Brokkoli "naturell"
Salzkartoffeln
Trinkwasser *



Dienstag



Gemüselasagne "Italia" (BIO) mit
Blattspinat, Möhren, Paprika,
Zucchini, Brokkoli
Salat mit Joghurtdressing *
Obst der Saison *
Trinkwasser *



Freitag



Spinat Eintopf "vegetarisch"
Vollkornbrötchen
Naturjoghurt mit frischen
Früchten *
Trinkwasser *



Mittwoch



Kartoffel-Hack-Auflauf
"Orientalische Art" mit Tomate,
Aubergine, Zucchini
Salat der Saison mit Essig/Öl
Dressing *
Trinkwasser *



Guten
Appetit!

Montag



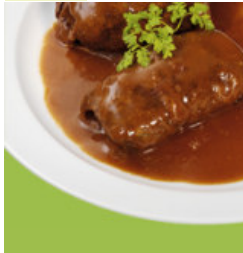
Milchreis
Erdbeer-Fruchtsoße
Rohkost *
Trinkwasser *



Donnerstag



Rinderroulade gefüllt mit
Zwiebeln, Gurken in herzhafter
Bratensoße 20
Apfelrotkohl
Salzkartoffeln
Obst der Saison *
Trinkwasser *



Dienstag



Alaska-Seelachs in einer
Vollkornpanade
Rahmspinat
Spiralnudeln
Obst der Saison *
Trinkwasser *



Freitag



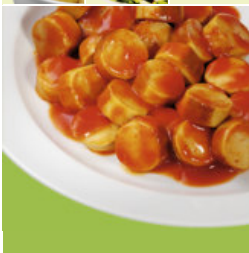
Vegetarische Linsensuppe
Vollkornbrötchen
Naturjoghurt mit frischen
Früchten *
Trinkwasser *



Mittwoch



Currywurst in milder
Tomatensoße 3
Kartoffeln mit Schale
Salat mit Joghurdressing *
Trinkwasser *



Guten
Appetit!

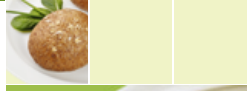
Montag



Geflügel-Kebab aus Pute
Kräuterquark (20%) *
Djuvec-Reis (Erbsen, Paprika,
Möhren, Curryreis)
Salat der Saison mit Essig/Öl
Dressing *
Trinkwasser *



Donnerstag



Erbsensuppe mit Speck
Vollkornbrötchen
Naturjoghurt mit frischen
Früchten *
Trinkwasser *



Dienstag



Karottencremesuppe
Spinat-Kartoffel-Gratin
Obst der Saison *
Trinkwasser *



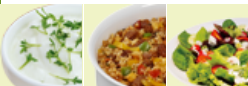
Freitag



Alaska-Seelachsschnitte in feiner
Zitronen-Kräuterrahmsauce
Grüne Bohnen "naturell"
Gnocchi
Obst der Saison *
Trinkwasser *



Mittwoch



Falafelbällchen aus Kichererbsen
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



Lachs in Senf-Buttersoße
Fingermöhren "naturell"
Stampfkartoffeln
Trinkwasser *



Freitag



Geflügelbrühwürstchen 3,20
Hot Dog Brötchen
Rohkost *
Obst der Saison *
Trinkwasser *



Mittwoch



Schweineschnitzel mit einer glutenfreien Panade
Tomatenreis (Rote Naturreismischung mit Tomaten, Paprikawürfeln, Erbsen und Zwiebeln)
Salat mit Joghurtdressing *
Trinkwasser *



Guten
Appetit!

Montag



Hähnchenbrustfilet "naturell"
auf mediterranem Gemüse
(Tomate, Paprika, Aubergine)
Schupfnudeln
Rohkost *
Obst der Saison *
Trinkwasser *



Donnerstag



Seelachsfilet paniert
Senfdip *
Brokkoli "naturell"
Petersilienkartoffeln
Trinkwasser *



Dienstag



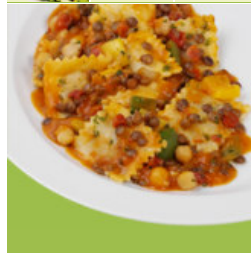
Veggie-Burger Burgerpatty aus
Kichererbsen und rote Bete
Kräuterquark (20%) *
Tomatenreis (Rote
Naturreismischung mit
Tomaten, Paprikawürfeln,
Erbsen und Zwiebeln)
Rohkost *
Trinkwasser *



Freitag



Gefüllte Ravioli mit Linsen
Rohkost *
Naturjoghurt mit frischen
Früchten *
Trinkwasser *



Mittwoch



Pichelsteiner Eintopf mit
Rindfleisch, Kartoffeln, Möhren,
Weißkohl
Roggenkernbrot; geschnitten
Salat mit Joghurtdressing *
Obst der Saison *
Trinkwasser *



Guten
Appetit!

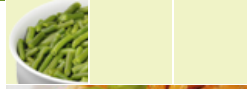
Montag



Feinschmecker Reibekuchen
Apfelmark
Rohkost *
Trinkwasser *



Donnerstag



Makkaroni in Tomatensoße mit
Hähncheninnenfilets
Grüne Bohnen "naturell"
Naturjoghurt mit frischen
Früchten *
Trinkwasser *



Dienstag



Feines Lachsfilet "Doria" in
Sauerrahm-Gurken-Soße
Blumenkohl "naturell"
Langkornreis
Obst der Saison *
Trinkwasser *



Freitag



Räuberpfanne mit Hackfleisch,
Zwiebeln, Champignons,
Paprika, Tomate
Vollkornbrötchen
Rohkost *
Trinkwasser *



Mittwoch



Tagliatelle mit Lachs und
Blattspinat
Salat mit Joghurtdressing *
Obst der Saison *
Trinkwasser *



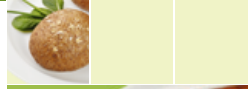
Guten
Appetit!

Montag



Weizen-Currywurst in milder
Tomatensoße
Steakhouse frites, rustikal
geschnitten
Salat der Saison mit Essig/Öl
Dressing *
Trinkwasser *

Donnerstag



Vegetarisches Chili mit Tomaten,
Paprika, Mais, Kidneybohnen,
Mungobohnen
Vollkornbrötchen
Quarkspeise mit frischem Obst *
Trinkwasser *

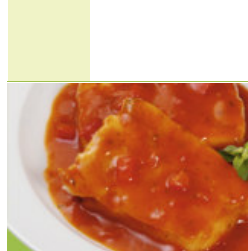
Dienstag



Spaghetti mit Geflügelbolognese
Rohkost *
Obst der Saison *
Trinkwasser *



Freitag



Alaska-Seelachsschnitte in feiner
Tomatensoße
Fingermöhren "naturell"
Bunter Gemüsereis mit Brokkoli
und Möhren
Naturjoghurt mit frischen
Früchten *
Trinkwasser *



Mittwoch



Rindergeschnetzeltes in
Bratensoße
Buntes Gartengemüse "naturell"
(Möhren, Blumenkohl, Paprika,
Brokkoli)
Petersilienkartoffeln
Trinkwasser *



Guten
Appetit!

Montag



Rinderfrikadelle "Griechische Art" mit Paprika, Zwiebeln und Weichkäse
Couscous mit Tomaten, Paprika, Möhren, Kichererbsen, Zucchini, Kidneybohnen
Rohkost *
Trinkwasser *



Donnerstag



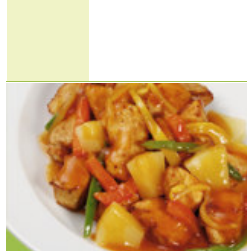
Kartoffel-Zucchini-Auflauf
Salat der Saison mit Essig/Öl Dressing *
Obst der Saison *
Trinkwasser *

Dienstag



Muschelnudeln mit roter Pestosoße, Cocktailtomaten und getrockneten Tomaten
Salat mit Joghurtdressing *
Naturjoghurt mit frischen Früchten *
Trinkwasser *

Freitag



Hähnchenfilets mit Paprika, Möhren, Ananas in süß-saurer Soße
Grüne Bohnen "naturell"
Naturreis
Obst der Saison *
Trinkwasser *



Mittwoch



Zartes Lachsfilet in gelber Paprikasoße
Brokkoli "naturell"
Kartoffelkroketten
Trinkwasser *



Guten
Appetit!

Legende



Fisch



Geflügelfleisch



Rindfleisch



Schweinefleisch

03 Antioxidationsmittel

20 Nitritpökelsalz