

Musterspeiseplan Mehrportionsschale

4 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



Gebratene
Hähnchenunterkeulen
Vollkornnudeln in einer
Tomatensoße mit Erbsen, Mais
und Tomaten, mit Käse
Rohkost *
Naturjoghurt mit Früchten
(1,5%) *
Trinkwasser *



Donnerstag



Bandnudeln mit einer
vegetarischen Bolognese aus
Weizenprotein mit Tomaten,
Sellerie, Karotten und Zwiebeln
Rohkost *
Obst *
Trinkwasser *



Dienstag



Brötchen
Frikadelle aus Möhren, Erbsen
und Romanesco, verfeinert mit
Schnittlauch
Kräuterquark (20%) *
Salat mit Essig/Öl Dressing *
Trinkwasser *



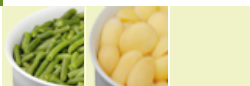
Freitag



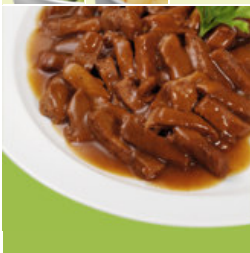
Alaska-Seelachsstreifen in
fruchtiger Tomatensoße
Brokkoli "naturell"
Djuvec-Reis (Curry-Reis mit
Erbsen, Paprika, Karotten)
Obst *
Trinkwasser *



Mittwoch



Rindergeschnetzeltes in
Bratensoße
Grüne Bohnen "naturell"
Salzkartoffeln
Trinkwasser *



Guten
Appetit!

Montag



Sojageschnitzeltes in Rahmsauce
Vollkorn-Spiralnudeln
Rohkost *
Trinkwasser *



Donnerstag



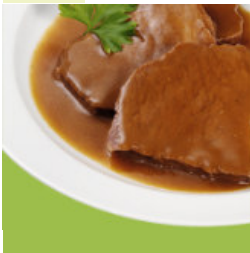
Würzige Rindfleischbällchen in
dunkler Champignonsoße, mit
Senf delikat abgeschmeckt
Erbsen
Salzkartoffeln
Obst *
Trinkwasser *



Dienstag



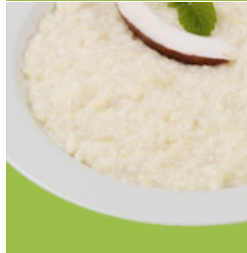
Rinderbraten in Soße
Buttergemüse aus
Fingermöhren, Erbsen,
Blumenkohl, Mais und
Zuckerschoten
Stampfkartoffeln
Speisequark mit Früchten
(Magerstufe) *
Trinkwasser *



Freitag



Kokos-Milchreis
Rote Fruchtgrütze aus
Erdbeeren, Äpfeln,
Sauerkirschen und
Heidelbeeren
Rohkost *
Trinkwasser *



Mittwoch



Lachsstreifen in Dillcremesauce
Fingermöhren "naturell"
Langkornreis
Obst *
Trinkwasser *



Guten
Appetit!

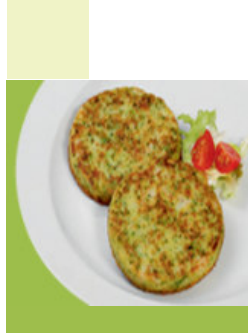
Montag



Würziges Rinderhack in Tomatensoße mit gegrillten Auberginen und Zucchiniwürfeln auf einem Kartoffelbett, mit Gouda-Kruste
Salat mit Joghurtdressing *
Obst *
Trinkwasser *



Donnerstag



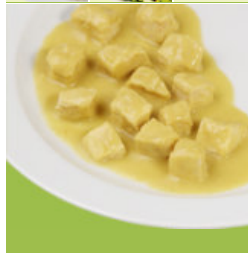
Brokkolirösti
Krauterquark (20%) *
Langkornreis mit Brokkoliröschen, Möhrenstreifen
Naturjoghurt mit Früchten (1,5%) *
Trinkwasser *

Dienstag



Linseneintopf "vegetarisch"
Roggenkernbrot; geschnitten
Obst *
Trinkwasser *

Freitag



Hähnchenfleisch in einer cremigen Soße mit pürierten Äpfeln und Kokos
Vollkorn-Spiralnudeln
Salat mit Joghurtdressing *
Trinkwasser *



Mittwoch



Panierte Fischstäbchen aus Alaska-Seelachs
Alaska-Seelachs
Rahmspinat
Stampfkartoffeln
Trinkwasser *



Guten
Appetit!

Montag



Räucherlachs *
Salzkartoffeln
Senfdip *
Brokkoli "naturell"
Trinkwasser *

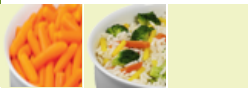
Donnerstag



Reissuppe mit Huhnfleisch,
Karotten, Erbsen, Sellerie,
Porree und Petersilie
Vollkornbrötchen
Rohkost *
Trinkwasser *



Dienstag



Rinderfrikadellen in Bratensoße
Fingermöhren "naturell"
Langkornreis mit Brokkoli,
gelben und roten Möhren
Speisequark mit Früchten
(Magerstufe) *
Trinkwasser *



Freitag



Falafelbällchen
Erbsen
Stampfkartoffeln *
Kräuterquark (20%)
Obst *
Trinkwasser *



Mittwoch



Weizen-Currywurst in milder
Tomatensauce
Spiralnudeln
Salat mit Joghurtdressing *
Obst *
Trinkwasser *



Guten
Appetit!

Legende



Fisch



Geflügelfleisch



Rindfleisch



Schweinefleisch

03 Antioxidationsmittel

20 Nitritpökelsalz