



# DER SPEISEPLAN FÜR 38

Nährstoffoptimiert. Gesund. Einfach lecker.

	Montag 18.09.23	Dienstag 19.09.23	Mittwoch 20.09.23	Donnerstag 21.09.23	Freitag 22.09.23
Gericht 1	Passierte Kartoffelcremesuppe 12;15;18  mit frischer Petersilie und Mehrkornbaguette 8A;8B;8C;8E;16	Königsberger Klopse (Rind) <sup>8;12;15;</sup> in einer leichten Zitronen-Kapernsauce mit Salzkartoffeln. dazu Rote Bete-Salat	Hühnerfrikassee mit Erbsen und Spargel. 15;12;13;8  Dazu Reis	Vollkorn-Fischstäbchen. (Seelachsfilet) <sup>8; 8A;10</sup> Dazu Rahm-Kohlrabi <sup>12</sup> und geschmelzte Knöpfe <sup>8;8a;9</sup>	Rinderhackbällchen <sup>8;15</sup> mit Bio Vollkornnudeln. <sup>8;8a</sup> Dazu Tomatensauce <sup>15</sup> mit Wurzelgemüse <sup>15</sup> (Karotte, Sellerie, Petersilienwurzel)
Gericht 2		Gemüse-Klopse (Erbsen, Mais, Möhren, Paprika) <sup>8;12;13;15</sup> in einer leichten Zitronen-Kapernsauce mit Salzkartoffeln. Dazu Rote Bete-Salat	Gemüsefrikassee mit Erbsen, Spargel. <sup>8;12;13;15</sup> Dazu Reis	Karotten- Sesam- Stäbchen. <sup>8,8A,16</sup> Dazu Rahm-Kohlrabi <sup>12</sup> und geschmelzte Knöpfe <sup>8;8a;9</sup>	Bio Vollkornnudeln. <sup>8;8a</sup> Dazu Tomatensauce mit Wurzelgemüse <sup>15</sup> (Karotte, Sellerie, Petersilienwurzel)
Dessert	Karamelpudding <sup>12</sup>	Bio Dehlwes Joghurt <sup>12</sup> mit Erdbeeren	Buttermilch Joghurt <sup>12</sup> Orange-Limette	Dehlwes Bio Joghurt <sup>12</sup> mit Himbeeren	Dehlwes Bio Joghurt <sup>12</sup> mit Bananen
	Nektarine		Honigmelone	Gurke	Pfirsich

Die Angebote/Komponenten mit dem DGE-Logo entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert.



DE-ÖKO-006

### ALLERGENE & ZUSATZSTOFFE











- |                               |  |  |
|-------------------------------|--|--|
| 1) MIT FARBSTOFFEN            | 9) ENTHÄLT EI                                    | 15) ENTHÄLT SELLERIE                   |
| 2) GEWACHST                   | 10) ENTHÄLT FISCH                                | 16) ENTHÄLT SESAM                      |
| 3) MIT PHOSPHAT               | 11) ENTHÄLT SOJA                                 | 17) ENTHÄLT LUPINE                     |
| 4) MIT KONSERVIERUNGSMITTELN  | 12) ENTHÄLT MILCH / LAKTOSE                      | 18) ENTHÄLT SCHWEFELDIOXID UND SULFITE |
| 5) GESCHWEFELT                | 13) ENTHÄLT SCHALENFRÜCHTE                       | 19) KOHLENHYDRATE                      |
| 6) MIT ANTI-OXIDANTSMITTELN   | 14) 14A=MANDELN,14B=HASELNÜSSE,14C=WALNÜSSE,     | 20) SENF- UND SENFERZEUGNISSE          |
| 7) MIT SÜSSUNGSMITTELN        | 14D=CASHEWNUESSE, 14E=PECANNUESSE,14F=PISTAZIEN, |  |
| 8) ENTHÄLT GLUTEN             | 14H=MACADAMIANUESSE,14I=SONNENBLUMENKERNE        |  |
| 8A=WEIZEN,8B=ROGGEN,8C=HAFER, |  |  |
| 8D=DINKEL,8E=GERSTE,8F=KAMUT  |  |  |






# DER SPEISEPLAN FÜR 39

Nährstoffoptimiert. Gesund. Einfach lecker.

	Montag 25.09.23	Dienstag 26.09.23	Mittwoch 27.09.23	Donnerstag 28.09.23	Freitag 29.09.23
Gericht 1	Karotten-Pastinaken-Suppe <sup>12,15</sup> mit Kartoffelwürfel, frischen Kräutern und Mehrkornbaguette <sup>8a;8b;8c;16</sup> 	Mildes Curryhuhn <sup>12</sup> mit Erbsen <sup>13</sup> und Bulgur <sup>8a</sup>	Gebackene Falafelbällchen <sup>8;8a</sup> mit Kartoffel-Pastinakenstampf und Urmöhren in Rahm. <sup>12,15</sup> Dazu Gurkensalat 	Rinderbolognese <sup>15</sup> (Tomate, Möhre) mit Bio Vollkornnudeln <sup>8a</sup> 	Gedämpfter Seelachs <sup>10</sup> mit Zitronen-Buttersauce <sup>12,15</sup> , Marktgemüse (Karotte, Kohlrabi, Sellerie) <sup>15</sup> und Duftreis 
Gericht 2		Mildes Blumenkohlcurry <sup>12</sup> mit Erbsen <sup>13a</sup> und Bulgur <sup>8a</sup> 			
Dessert	Milchpudding <sup>12</sup> Schoko	Buttermilch Joghurt <sup>12</sup> Rhabarber-Vanille	Dehlwes Bio Joghurt <sup>12</sup> mit Mandarinen 	Dehlwes Bio Joghurt <sup>12</sup> mit Kirschen 	Dehlwes Bio Joghurt <sup>12</sup> mit Aprikosen 
	Pflaume 	Nektarine 		Aprikose	Gurke

Die Angebote/Komponenten mit dem DGE-Logo  entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert.

- ALLERGENE & ZUSATZSTOFFE**
- |  |  |  |
|--|--|--|
| 1) MIT FARBSTOFFEN   | 9) ENTHÄLT EI  | 15) ENTHÄLT SELLERIE                   |
| 2) GEWACHT   | 10) ENTHÄLT FISCH  | 16) ENTHÄLT SESAM                      |
| 3) MIT PHOSPHAT  | 11) ENTHÄLT SOJA   | 17) ENTHÄLT LUPINE                     |
| 4) MIT KONSERVIERUNGSMITTELN                                   | 12) ENTHÄLT MILCH / LAKTOSE  | 18) ENTHÄLT SCHWEFELDIOXID UND SULFITE |
| 5) GESCHWEFELT   | 13) ENTHÄLT SCHALENFRÜCHTE   | 19) KOHLENHYDRATE                      |
| 6) MIT ANTI-OXIDANTSMITTELN                                    | 14) 14A=MANDELN, 14B=HASELNÜSSE, 14C=WALNÜSSE, 14D=CASHEWNUSS, 14E=PECANNUSS, 14F=PISTAZIEN, 14H=MACADAMIANÜSSE, 14I=SONNENBLUMENKERNE | 20) SENF- UND SENFERZEUGNISSE          |
| 7) MIT SÜSSUNGSMITTELN   |  |  |
| 8) ENTHÄLT GLUTEN  |  |  |
| 8A=WEIZEN, 8B=ROGGEN, 8C=HAFER, 8D=DINKEL, 8E=GERSTE, 8F=KAMUT |  |  |



DE-ÖKO-006













# DER SPEISEPLAN FÜR

# 40

Nährstoffoptimiert. Gesund. Einfach lecker.

	Montag 02.10.23	Tag der Dt. Einheit	Mittwoch 04.10.23	Donnerstag 05.10.23	Freitag 06.10.23
Gericht 1	Chili con Carne <sup>13;15</sup> (Rinderhack) mit Tomaten, Kidneybohnen, Mais und Kartoffelwürfel. Dazu Sauerrahm <sup>12</sup>		Wikinger-Eintopf Gemüsesuppe mit Eierstich ,Möhren,Lauch ,Kohlrabi,Pastinake ,Steckrübe. <sup>15</sup> Dazu Mehrkornbaguette <small>8a;8b;8c;8e;16</small>	Gedämpftes Buntbarschfilet <sup>10</sup> mit Rahmspinat <sup>12</sup> und Petersilien-Kartoffeln <sup>12;18</sup> 	Bio-Vollkornnudeln <sup>8</sup> mit Geflügel-Köttbullar <sup>8,9</sup> in Tomaten-Gemüsesauce (Karotte, Sellerie,Zwiebel) 
Gericht 2	Chili sin Carne <sup>13;15</sup> mit Kidneybohnen, Mais und Kartoffelwürfel. Dazu Sauerrahm <sup>12</sup> 			Gemüsefrikadelle <sup>8;8A,9</sup> mit Rahmspinat <sup>12</sup> und Petersilien-Kartoffeln <sup>12;18</sup>	Bio-Vollkornnudeln <sup>8</sup> in Tomaten-Gemüsesauce (Karotte, Sellerie,Zwiebel), dazu Hirtenkäse <sup>12</sup>
Dessert	Milchpudding <sup>12</sup> Vanille		Buttermilch Joghurt <sup>12</sup> Gartenfrüchte	Dehlwes Bio Joghurt <sup>12</sup> mit Pfirsich 	Dehlwes Bio Joghurt <sup>12</sup> mit Bananen
	Pfirsich 		Gurke 		Honigmelone 

Die Angebote/Komponenten mit dem DGE-Logo  entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert.

### ALLERGENE & ZUSATZSTOFFE

- |                               |  |  |
|-------------------------------|--|--|
| 1) MIT FARBSTOFFEN            | 9) ENTHÄLT EI                                  | 15) ENTHÄLT SELLERIE                   |
| 2) GEWACHT                    | 10) ENTHÄLT FISCH                              | 16) ENTHÄLT SESAM                      |
| 3) MIT PHOSPHAT               | 11) ENTHÄLT SOJA                               | 17) ENTHÄLT LUPINE                     |
| 4) MIT KONSERVIERUNGSMITTELN  | 12) ENTHÄLT MILCH / LAKTOSE                    | 18) ENTHÄLT SCHWEFELDIOXID UND SULFITE |
| 5) GESCHWEFELT                | 13) ENTHÄLT SCHALENFRÜCHTE                     | 19) KOHLENHYDRATE                      |
| 6) MIT ANTI-OXIDANTEN         | 14) 14A=MANDELN,14B=HASELNÜSSE,14C=WALNÜSSE,   | 20) SENF- UND SENFERZEUGNISSE          |
| 7) MIT SÜSSUNGSMITTELN        | 14D=CASHEWNÜSSE, 14E=PECANNÜSSE,14F=PISTAZIEN, |  |
| 8) ENTHÄLT GLUTEN             | 14H=MACADAMIANÜSSE,14I=SONNENBLUMENKERNE       |  |
| 8A=WEIZEN,8B=ROGGEN,8C=HAFER, |  |  |
| 8D=DINKEL,8E=GERSTE,8F=KAMUT  |  |  |



DE-ÖKO-006





# DER SPEISEPLAN FÜR 41

Nährstoffoptimiert. Gesund. Einfach lecker.

	Montag 09.10.23	Dienstag 10.10.23	Mittwoch 11.10.23	Donnerstag 12.10.23	Freitag 13.10.23
Gericht 1	"Minestrone" italienischer Gemüseeeintopf (Tomate, Paprika, Erbsen, Sellerie) <sup>13a,15</sup> mit Nudel <sup>8a</sup> , und Reis, dazu Mehrkornbaguette <sup>8a,16</sup>	Rindergulasch <sup>8A;8E;12</sup> mit Brechbohnen <sup>14</sup> und Bio Vollkornnudeln <sup>8A</sup>	Reibekuchen <sup>8a</sup> mit Apfelmus und Möhrensalat	Rotbarsch <sup>10</sup> mit Schnittlauch-Rahm <sup>12</sup> , Erbsen <sup>13A</sup> und Bulgur <sup>8a;15</sup>	Geflügelfrikadelle <sup>8,12</sup> mit Rahmsauce <sup>12</sup> , Blumenkohl und Salzkartoffeln
Gericht 2		Gemüsegulasch <sup>8A;8E;12</sup> mit Brechbohnen <sup>14</sup> und Bio Vollkornnudeln <sup>8A</sup>		Bio Polentaschnitte <sup>9;12</sup> mit Schnittlauch-Rahm <sup>12</sup> , Erbsen <sup>13a</sup> und Bulgur <sup>8a;15</sup>	Grünkern-Käse- Medaillon <sup>8A,9,11,12,15,16</sup> mit Rahmsauce <sup>12</sup> , Blumenkohl und Salzkartoffeln
Dessert	Milchpudding <sup>12</sup> Schoko	Dehlwes Bio Joghurt <sup>12</sup> mit Erdbeeren	Dehlwes Bio Joghurt <sup>12</sup> mit Heidelbeeren	Dehlwes Bio Joghurt <sup>12</sup> mit Pfirsich	Buttermilch Joghurt <sup>12</sup> Birne-Vanille
	Gurke	Nektarine		Apfel	

Die Angebote/Komponenten mit dem DGE-Logo entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert.

### ALLERGENE & ZUSATZSTOFFE

- |                                 |  |  |
|---------------------------------|--|--|
| 1) MIT FARBSTOFFEN              | 9) ENTHÄLT EI                                  | 15) ENTHÄLT SELLERIE                   |
| 2) GEWACHST                     | 10) ENTHÄLT FISCH                              | 16) ENTHÄLT SESAM                      |
| 3) MIT PHOSPHAT                 | 11) ENTHÄLT SOJA                               | 17) ENTHÄLT LUPINE                     |
| 4) MIT KONSERVIERUNGSMITTELN    | 12) ENTHÄLT MILCH / LAKTOSE                    | 18) ENTHÄLT SCHWEFELDIOXID UND SULFITE |
| 5) GESCHWEFELT                  | 13) ENTHÄLT SCHALENFRÜCHTE                     | 19) KOHLENHYDRATE                      |
| 6) MIT ANTIOXIDANTSMITTELN      | 13A=HÜSENFRÜCHTE                               | 20) SENF- UND SENFERZEUGNISSE          |
| 7) MIT SÜSSUNGSMITTELN          | 14) 14A=MANDELN, 14B=HASELNÜSSE, 14C=WALNÜSSE, |  |
| 8) ENTHÄLT GLUTEN               | 14D=CASHEWNUSS, 14E=PECANNÜSSE, 14F=PISTAZIEN, |  |
| 8A=WEIZEN, 8B=ROGGEN, 8C=HAFER, | 14H=MACADAMIANÜSSE, 14I=SONNENBLUMENKERNE      |  |
| 8D=DINKEL, 8E=GERSTE, 8F=KAMUT  |  |  |



DE-ÖKO-006

