

# Speiseplan



Schule: Montessorischule

Der Speiseplan gilt für die KW \_\_\_\_\_, also vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Unser Speiseplan orientiert sich am „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
HAUPTMENÜ	Ravioli mit Gemüsefüllung (Spinat, Karotten, Paprika) (a1, c, g, f)  Tomatensoße (g) (Tomaten, Bio Zwiebel, Milch)	Kartoffelgratin (g) (Kartoffel, Milch, Käse)  Fisch Nuggets (Seelachs) (a1, c, d)	Hühnerfrikassee (Bio Erbsen, Bio Möhren, Bio Zwiebeln) (a1, g)  Langkornreis	Vollkornnudeln (a1)  Vegetarischer Bolognese (f, g) (Soja, Zwiebeln, Tomaten, Paprika)	Gemüsesuppe (Bio) (Sellerie, Möhren, Blumenkohl, Broccoli, Kartoffeln)  Brötchen (a1)
VEGETARISCHE ALTERNATIVE		Kartoffelgratin (g) (Kartoffel, Milch, Käse)  Vegetarische Nuggets (g, a1)	Helle Soße mit Gemüse (g) (Bio Erbsen, Bio Möhren, Bio Zwiebeln)		
SALAT + ROHKOST	Salat (Eisberg, Tomaten, Gurken)  Joghurtdressing (g) (Joghurt, frische Kräuter)	Gurken-Salat (g) (Gurken, Joghurt, frische Kräuter)	Salat (Kopfsalat, Tomaten, Mais)  Dressing (j) (Senf, Essig, Bio Rapsöl)	Salat (g) (Feldsalat, Tomaten, Mozzarella)  Dressing (g) (Joghurt, Honig, Limettensaft, Rapsöl, frische Kräuter)	
DESSERT + OBST	Stückobst	Stückobst	Stückobst	Stückobst	Stückobst  Dessert (g) (Magerquark, Erdbeeren)

Wir behalten uns kurzfristige Änderungen des Speiseplans vor.

## Zusatzstoffe

1	Mit Farbstoff	6	Geschwärzt
2	Mit Konservierungsstoff	7	Gewachst
2.1	Mit Nitritpökelsalz	8	Mit Phosphat
2.2	Mit Nitrat	9	Süßungsmittel(n)
2.3	Mit Nitratpökelsalz und Nitrat	10	Mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln
3	Mit Antioxidationsmittel	11	Enthält eine Phenylalaninquelle
4	Mit Geschmacksverstärker	12	Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken
5	Geschwefelt		

## Allergene

a1	Weizen	e	Erdnüsse	h6	Paranüsse
a2	Roggen	f	Sojabohnen	h7	Pistazien
a3	Gerste	g	Milch, Laktose	h8	Macadamia- oder Queenslandnüsse
a4	Hafer	h1	Mandeln	i	Sellerie
a5	Dinkel	h2	Haselnüsse	j	Senf
b	Krebstiere	h3	Walnüsse	k	Sesamsamen
c	Eier	h4	Kaschunüsse	l	Schwefeldioxid und Sulfit (ab 10 mg pro kg oder l)
d	Fische	h5	Pecannüsse	m	Lupine
				n	Weichtiere (z.B. Tintenfisch, Muscheln etc.)