


SPEISEPLAN

MARTIN-NIEMÖLLER-SCHULE

<p>Montag, 02. September 2024</p> <p>Farfalle^{gw} mit Spinat-Käsesoße^{gw m}</p>  <p>Tomatensuppe^m mit feinen Gemüsestreifen (Möhren, Zucchini) und Croutons^{gw sm}</p> <p>Obst / Knabbergemüse</p>	<p>Dienstag, 03. September 2024</p> <p>Königsberger Klopse^{gw e sj m sc sl sn sm} (Geflügel) mit heller Kapernsoße^{gw m} und Kartoffeln</p> <p>Vegetarische Paella^{sj g sm} (Tofu, Paprika, Erbsen, Tomaten) mit Kräuter-Dip^m</p> <p>Zitronenquark^m / Salatbuffet mit Sonnenblumenkernen^{g sj sm}</p>	<p>Mittwoch, 04. September 2024</p> <p>Lachs in milder Currysoße^{f gw m} mit Blumenkohl^m und Reis^{g sm}</p>  <p>Penne^{gw} mit Basilikum-Pesto^{m g sj sm} und Tomato-Mozzarella-Salat^m mit Balsamico-Dressing</p> <p>Tomate-Mozzarella-Salat^m mit Balsamico-Dressing / Obst</p>	<p>Donnerstag, 05. September 2024</p> <p>Paneer (Indischer Rahmkäse) in Kräutersahnesoße^{gw m} mit Erbsen und Bulgur^{gw sj sm}</p> <p>Bunter Gemüse Eintopf^{sl} (Bohnen, Erbsen, Möhren) mit Dinkelvollkornbrötchen^{gd gw gh gg sm n sc e m sj}</p> <p>Obst / Salatbuffet mit Sonnenblumenkernen^{g sj sm}</p>	<p>Freitag, 06. September 2024</p> <p>Vegetarische Bratwurst^{sj sl g e m sc sn sm} mit Tomaten-Currysoße, Sauerkraut und Kartoffelpüree^m</p>  <p>Gelbe Linsensuppe^{m g sj sm} mit Fladenbrot^{gw gr m sm sj e sc n}</p> <p>Schokopudding^m / Salatbuffet mit Sonnenblumenkernen^{g sj sm}</p>
<p>Montag, 09. September 2024</p> <p>Spirelli^{gw} mit Tomaten-Basilikumsoße und Reibekäse^m</p> <p>Mexikanische Gemüsepfanne^{sj gw m} (Tofu, Mais, Bohne, Paprika) mit Bulgur^{gw sj sm}</p> <p>Obst / Knabbergemüse</p>	<p>Dienstag, 10. September 2024</p> <p>Rindergeschnetzeltes^{gw m} nach "Stroganoff-Art" (Saure Gurken, Champignons, Tomaten) mit Reis^{g sm}</p>  <p>Gemüsebratling^{gw e} mit Kartoffelgratin^m und Brokkoli in heller Soße^{gw m}</p> <p>Mangojoghurt^m / Salatbuffet mit Kürbiskernensm</p>	<p>Mittwoch, 11. September 2024</p> <p>Fisch Nuggets^{gw} mit Möhren-Erbsengemüse^m und Kartoffelstampf^m</p> <p>Kartoffeln mit Kräuterquark^m, dazu Gurkensalat mit frischem Dill</p> <p>Obst / Salatbuffet mit Kürbiskernensm</p>	<p>Donnerstag, 12. September 2024</p> <p>Eierfrikassee^{m gw} (Möhren, Erbsen, Porree) mit Kartoffeln</p> <p>Vorsuppe: Blumenkohlcremesuppe^m Grießbrei^{m gw}</p> <p>Rote Grütze / Salatbuffet mit Kürbiskernensm</p> 	<p>Freitag, 13. September 2024</p> <p>Vollkornpenne^{gw} mit vegetarischer Bolognese^{gd} (Grünkern, Zucchini, Tomate, Möhren) und Reibekäse^m</p> <p>Vegane Nuggets^{gw gg sj} mit Gemüsecouscous^{gw sj sm} und Schnittlauchdip^m</p> <p>Birnenquark^m / Salatbuffet mit Kürbiskernensm</p>
<p>Montag, 16. September 2024</p> <p>Farfalle^{gw} mit Tomaten-Gemüesoße (Brokkoli, Zucchini, Paprika), dazu Gemüsesticks</p> <p>Backcamembert^{gw m} mit Preiselbeerkompott, Maisgemüse und Kartoffelstampf^m</p>  <p>Obst / Knabbergemüse</p>	<p>Dienstag, 17. September 2024</p> <p>Chinapfanne mit Geflügel^{sj} (Paprika, Weißkohl, Sojasprossen) und Reis^{g sm}</p> <p>Maultaschen^{gw e m sl sj sn} in Gemüsebrühe^{sl}</p> <p>Möhren-Apfel-Rohkost / Obst</p>	<p>Mittwoch, 18. September 2024</p> <p>Lachs in Gurken-Dillsoße^{f gw m} mit Vollkornreis^{g sm}</p> <p>Italienischer Vollkornnudelaufauf^{gw m} (Zucchini) mit Tomatensoße</p> <p>Pflaumenquark^m / Salatbuffet mit geröstetem Sesam^{g sj sn}</p> 	<p>Donnerstag, 19. September 2024</p> <p>Kichererbsenragout^{sj sl g sm sn} (Sojabits, Tomaten, Möhren, Paprika) mit Couscous^{gw sj sm}</p> <p>Gazpacho (Spanische Gemüsesuppe mit Tomaten, Zucchini, Paprika) mit Croutons^{gw sm}</p> <p>Obst / Salatbuffet mit geröstetem Sesam^{g sj sn}</p>	<p>Freitag, 20. September 2024</p> <p>Blumenkohl in Currycremesoße^{gw m} mit Bulgur^{gw sj sm}</p> <p>Käsespätzle^{gw m e} mit Röstzwiebeln^{gw} und dunkler Soße</p> <p>Vanillepudding^m / Salatbuffet mit geröstetem Sesam^{g sj sn}</p>

Allergen Deklaration

Sofern die Inhaltsstoffe nicht aus der Bezeichnung hervorgehen: g=Gluten, gw=Weizen, gr=Roggen, gg=Gerste, gh=Hafer, gd=Dinkel, gk=Kamut, kr=Krebstiere, e=Ei, f=Fisch, n=Erdnuss, sj=Soja, m=Milch oder Milchbestandteile, sc=Schalenfrüchte (Mandel, Haselnuss, Walnuss, Cashew, Pecannuss, Paranuss, Pistazie, Macadamianuss, Queenslandnuss), sl=Sellerie, sn=Senf, sm=Sesam, sd=Schwefeldioxid u. Sulphite, lu=Lupine, w=Weichtiere

 Alle **grünen Komponenten** sind gem. der VO (EG) VO 2018/848 zu 100% aus Bio-Zutaten

Blaue Buchstaben weisen auf eventuell vorhandene Spuren in den Speisen hin (Herstellerangaben).

Rote Zahlen weisen auf enthaltene Zusatzstoffe hin.

Alle Speisen können jedoch Spuren vorangegangener Allergene enthalten.

Wir verwenden jodiertes Speisesalz. **Änderungen vorbehalten!**

Zusatzstoffkennzeichnung

1=mit Farbstoff, 2=mit Konservierungsstoff, 2.1=mit Nitritpökelsalz, 2.2=mit Nitrat, 3=mit Antioxidationsmittel, 4=mit Geschmacksverstärker, 5=geschwefelt, 6=geschwärzt, 7=gewachst, 8=mit Süßungsmittel, 8.1=enthält eine Phenylalaninquelle, 9=mit Phosphat, 10=Koffeinhaltig, 11=chininhaltig

SPEISEPLAN

Montag, 23. September 2024

Penne^{gw}
mit Kräuterfrischkäsesoße^{gwm}
und Gemüsesticks

Hausgemachter Grünerntaler^{gd e sj sn sm lu}
mit Risi-Bisi (Reis mit Erbsen)^{m g sm}
und Tomatenrahmsauce^m

Obst / Knabbergemüse

Montag, 30. September 2024

Spirelli^{gw}
mit Linsenbolognese^{g sm} (Tomate, Möhren)
und Reibekäse^m

Gratinierter Brokkoli^{m gw}
mit Süßkartoffelpüree^m

Obst / Knabbergemüse

Dienstag, 24. September 2024

Kartoffelsuppe^{sl} (Porree, Möhren)
mit vegetarischem Würstchen^{e m g sl sn sj}
und Knusperbrötchen^{gd gw gh gg sm n sc e m sj}

Chili con Carne^{g sm} (Bohnen-Hackfleisch-
Eintopf mit Tomaten, Mais, Paprika)
mit Fladenbrot^{gw gr m sm sj e sc n}

Müslijoghurt mit Agavendicksaft^{m gw gg gh}
^{sj sn sm lu} / Salatbuffet mit
Sonnenblumenkernen^{g sj sm}

Mittwoch, 25. September 2024

Panierter Seelachs^{gw f m e sn}
mit Gewürzgurken-Dip^m
und Vollkornreis^{g sm}

Champignoncremesuppe^{gwm} mit
Dinkelvollkornbrötchen^{gd gw gh gg sm n sc e m sj}

Coleslaw^m / Obst



MARTIN-NIEMÖLLER-SCHULE

Donnerstag, 26. September 2024

Rührei^m mit Rahmspinat^{gwm}
und Kartoffeln, dazu Tomatensalat
mit frischem Schnittlauch

Vorsuppe: Tomatensuppe
Milchspeise aus Goldhirse^{m g n sj sm}

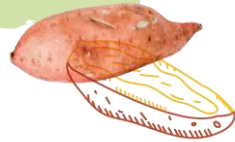
Kirschkompott / Salatbuffet
mit Sonnenblumenkernen^{g sj sm}

Freitag, 27. September 2024

Kartoffel-Brokkoli-Auflauf^{m gw}
mit Schnittlauchsoße^{m gw}


Grüner Erbseneintopf^{g sj sn sm lu}
(Möhren, Porree)

Obst / Salatbuffet mit
Sonnenblumenkernen^{g sj sm}



Allergen Deklaration

Sofern die Inhaltsstoffe nicht aus der Bezeichnung hervorgehen: g=Gluten, gw=Weizen, gr=Roggen, gg=Gerste, gh=Hafer, gd=Dinkel, gk=Kamut, kr=Krebstiere, e=Ei, f=Fisch, n=Erdnuss, sj=Soja, m=Milch oder Milchbestandteile, sc=Schalenfrüchte (Mandel, Haselnuss, Walnuss, Cashew, Pecannuss, Paranuss, Pistazie, Macadamianuss, Queenslandnuss), sl=Sellerie, sn=Senf, sm=Sesam, sd=Schwefeldioxid u. Sulphite, lu=Lupine, w=Weichtiere

 Alle **grünen Komponenten** sind gem. der VO (EG) VO 2018/848 zu 100% aus Bio-Zutaten
Blaue Buchstaben weisen auf eventuell vorhandene Spuren in den Speisen hin (Herstellerangaben).

Rote Zahlen weisen auf enthaltene Zusatzstoffe hin.

Alle Speisen können jedoch Spuren vorangegangener Allergene enthalten.

Wir verwenden jodiertes Speisesalz. **Änderungen vorbehalten!**

Zusatzstoffkennzeichnung

1=mit Farbstoff, 2=mit Konservierungsstoff,
2.1=mit Nitritpökelsalz, 2.2=mit Nitrat,
3=mit Antioxidationsmittel, 4=mit Geschmacksverstärker,
5=geschwefelt, 6=geschwärzt, 7=gewachst,
8=mit Süßungsmittel, 8.1=enthält eine Phenylalaninquelle,
9=mit Phosphat, 10=Koffeinhaltig, 11=chininhaltig