

SPEISEPLAN

Bestellung bis zum 16. des Vormonats abgeben.



Bleib fit mit unserer DGE-zertifizierten Menülinie!
 Sie entspricht dem DGE-Qualitätsstandard für Schulverpflegung und garantiert eine ernährungsphysiologisch optimal ausgewogene Menüfolge

| WO | Menü | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|----------------|--|--|--|---|---|
| 01.11.2021 05.11.2021 vom bis | A | Kräuterquark mit Butter und Salzkartoffeln, dazu Möhrensalat (V) (am, 23) | "Steakhousepfanne" mit kleinen Hacksteaks, grüne Bohnen und Barbecuesoße, dazu gebackene Kartoffeln (R,S) (aw, uw, ae, am, bc, 23) | Tomaten - Muschelnudel - Eintopf, dazu Ciabattabrot und Obst (V) (aw, uw, gb, ae, am, bc, 23) | Makkaroni mit Tomatensoße und Reibekäse, dazu Schokoquarkspeise (V) (aw, uw, ay, am, bc, 23) | Legierte Gemüsesuppe mit Grieß, Quarkkeulchen mit Zucker und Apfelmus (V) (3, aw, uw, ae, am, bc) |
| | | Energie pro Portion: 1773 kJ, 423 kcal | Energie pro Portion: 3425 kJ, 816 kcal | Energie pro Portion: 1263 kJ, 302 kcal | Energie pro Portion: 3084 kJ, 737 kcal | Energie pro Portion: 3158 kJ, 754 kcal |
| | B - DGE | Kartoffelsuppe mit Wurzelgemüse und Wiener Würstchen, dazu Chinakohl - Mandarinen - Salat (S) (1, 15, am, bc) | Rührei mit Rahmspinat und Salzkartoffeln, Obst (V) (aw, uw, ae, am, bc, 23) | Rindergulasch mit Rotkohl und Kartoffelklößen (R) (3, aw, uw, nr, am, bc, 23) | Wildlachsfiletwürfel in Gemüsesoße mit Vollkornreis, dazu Gurkensalat mit Joghurt dressing (F) (3, aw, uw, af, am, bc, 23) | Rote Bete Puffer zu gebackenen Kartoffelspalten und Schnittlauch - Quark - Dip, dazu Apfelmus (V) (3, aw, uw, am, 23) |
| | | Energie pro Portion: 1534 kJ, 366 kcal | Energie pro Portion: 1778 kJ, 425 kcal | Energie pro Portion: 2016 kJ, 482 kcal | Energie pro Portion: 2251 kJ, 538 kcal | Energie pro Portion: 3632 kJ, 866 kcal |
| | C | | | Kartoffel - Spinat - Auflauf mit Käse überbacken (V) (2, aw, uw, ae, am, bc, 23) | Geflügelfleischkäse auf Pflanze von Gemüse der Saison (Weißkraut, Sellerie, Kürbis), dazu Kartoffelbrei (G) (2, 3, 15, aw, uw, ae, am, bc) | Cevapcici mit Djuvec-Reis (Kroatisches Reisgericht mit Rinderhackfleischröllchen, Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Erbsen, Paprika und frischer Petersilie), dazu Apfelmus (R) (3, aw, uw, ae, am, bc, bm, 23) |
| | | | | Energie pro Portion: 943 kJ, 225 kcal | Energie pro Portion: 1512 kJ, 361 kcal | Energie pro Portion: 2631 kJ, 628 kcal |
| 08.11.2021 12.11.2021 vom bis | A | Gedünstetes Seelachsfilet auf Honig - Senf - Soße, dazu Salzkartoffeln und Rotkohl - Apfel - Salat (F) (3, aw, uw, af, am, bc, bm) | Gabelspaghetti "Carbonara" mit Schinken - Käse - Soße, dazu Kokos - Sahne - Joghurt (S) (2, 3, 15, aw, uw, ae, am, bc, 23) | Grüne Bohneneintopf mit Kartoffelwürfeln, dazu Vollkornbrot und Vanillequarkspeise (V) (2, 3, aw, uw, nr, am, bc, au, 23) | "Currywurst" (Bratwurstscheiben in fruchtiger Curry - Ketchup - Soße) mit Kartoffelbrei, dazu Obst (S) (3, am, bc, bm, au, 23) | Gebratene Geflügelfrikadelle mit Rahmsauce auf Karotten - Kürbis - Gemüse, dazu Kartoffelbrei (G) (3, aw, uw, ae, am, bm) |
| | | Energie pro Portion: 1651 kJ, 393 kcal | Energie pro Portion: 3011 kJ, 721 kcal | Energie pro Portion: 1419 kJ, 339 kcal | Energie pro Portion: 2492 kJ, 594 kcal | Energie pro Portion: 1958 kJ, 467 kcal |
| | B - DGE | Putengeschnetzeltes mit Hörnchen - Nudeln, dazu Rotkohl - Apfel - Salat (G) (3, aw, uw, ae, am, bm) | Vegetarischer Eintopf von Kraut und Rüben mit frischer Petersilie, dazu Vollkornbrot und Kokos - Sahne - Joghurt (V) (3, aw, uw, nr, am, bc) | Fischstäbchen aus Seelachs paniert mit Kräutern - Butter - Soße und Kartoffelbrei, dazu gemischter Krautsalat (F) (aw, uw, af, am, bc, 23) | Milchreis mit Zimt und Zucker, dazu kalte Waldbeersauce, 1 Stück grüne Gurke (V) (3, am) | Gemüseschnitzel an Petersiliensoße mit Frischkäse und Couscous natur, dazu Obst (V) (aw, uw, ae, am, bc, 23) |
| | | Energie pro Portion: 2970 kJ, 709 kcal | Energie pro Portion: 1539 kJ, 368 kcal | Energie pro Portion: 2907 kJ, 694 kcal | Energie pro Portion: 2415 kJ, 577 kcal | Energie pro Portion: 3385 kJ, 809 kcal |
| | C | Kartoffelröstchen mit Rahmgemüse aus Karotten, Blumenkohl und Brokkoli, dazu Obst (V) (aw, uw, ae, am, bc) | Wiegebraten mit Rahmsauce, Mischgemüse und Kartoffelbrei (S) (aw, uw, ae, am, bc, bm, 23) | "Feuerfleisch" (Schweinegeschnetzeltes in herzhafter Soße mit Paprika, Gurken und Zwiebeln), dazu Butterreis (R,S) (1, 3, 5, aw, uw, am, bm, 23) | Gebackene Rucola - Süßkartoffel - Schnitte mit brauner Kräutersauce und Spätzle, dazu Obst (V) (aw, uw, gb, ae, am, bc, bm, 23) | Fleischklößchen in Tomatensoße auf Spaghettinest mit Vollkornnudeln, dazu Obst (R,S) (3, 7, aw, uw, ae, am, bc, 23) |
| | | Energie pro Portion: 2479 kJ, 592 kcal | Energie pro Portion: 2230 kJ, 532 kcal | Energie pro Portion: 1727 kJ, 412 kcal | Energie pro Portion: 3059 kJ, 730 kcal | Energie pro Portion: 1976 kJ, 472 kcal |
| 15.11.2021 19.11.2021 vom bis | A | Spätzletopf mit Gemüse und frischen Kräutern, dazu Mehrkornbrötchen und Zitronenquarkspeise (V) (3, aw, uw, gb, gs, ae, am, bc) | Paniertes Schweineschnitzel mit Soße, Gemüse von Rosenkohl und Möhren, dazu Salzkartoffeln (S) (3, aw, uw, am, bc, bm, 23) | | Eintopf von Gemüse der Saison (mit Kartoffeln, Kohl, Kürbis, Steckrüben, Möhren und Porree), dazu Kürbiskernbrot und Schokopudding (V) (aw, uw, nr, gb, go, am, bc) | Gemüsebolognese auf Gabelspaghetti, dazu Reibekäse und Obst (V) (aw, uw, am, bc, 23) |
| | | Energie pro Portion: 1908 kJ, 457 kcal | Energie pro Portion: 2218 kJ, 529 kcal | | Energie pro Portion: 1196 kJ, 285 kcal | Energie pro Portion: 2460 kJ, 588 kcal |
| | B - DGE | Schweinegulasch mit grünen Bohnen und Knödelscheiben (S) (3, aw, uw, ae, am, bc, 23) | Heringsfilethappen mit Möhrenstreifen und Apfelwürfeln, dazu Salzkartoffeln und Möhren - Apfel - Salat (F) (1, 3, 5, 6, ae, af, am, bm) | Buß- und Bettag | Hühnerfrikassee mit jungem Gemüse und Reis, dazu Rohgemüsesticks (G) (1, 3, am, bm) | Blumenkohl - Käse - Stern auf Weizenbley mit feinem Gemüse und Kräutersauce, dazu Obst (V) (aw, uw, ae, am, bc, bm, 23) |
| | | Energie pro Portion: 1877 kJ, 448 kcal | Energie pro Portion: 2051 kJ, 489 kcal | | Energie pro Portion: 1796 kJ, 429 kcal | Energie pro Portion: 2362 kJ, 564 kcal |
| | C | "Kohlhackstippe" (gebratenes Rinderhack mit Schmorkohl), dazu Salzkartoffeln (R) (aw, uw, am, bc, 23) | Gabelspaghetti mit Tomatensoße und Reibekäse, dazu Pflaumenkompott (V) (aw, uw, am, bc, 23) | | Gemüse - Gouda - Stäbchen auf Bulgur und Paprika - Tomaten - Ragout, dazu Schokopudding (V) (aw, uw, ae, am, bc, 23) | Jägerschnitzel (panierte, gebratene Jagdwurstscheibe) mit Soße und Erbsengemüse, dazu Kartoffelbrei (R,S) (3, 15, aw, uw, am, bm, 23) |
| | | Energie pro Portion: 1254 kJ, 299 kcal | Energie pro Portion: 2630 kJ, 628 kcal | | Energie pro Portion: 3499 kJ, 835 kcal | Energie pro Portion: 2825 kJ, 674 kcal |

SPEISEPLAN

Bestellung bis zum 16. des Vormonats abgeben.



Bleib fit mit unserer DGE-zertifizierten Menüfolge!
 Sie entspricht dem DGE-Qualitätsstandard für Schulverpflegung und garantiert eine ernährungsphysiologisch optimal ausgewogene Menüfolge

| WO | Menü | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|--|---|---|---|--|---|
| 22.11.2021 26.11.2021 vom bis | A | Vegetarische Frühlingsröllchen mit Soße "chinesische Art", dazu gemischter Reis (mit Vollkorn) (V) (aw, uw, ay, am, bc, bm, 23) | Hefeklöße zu heißer Fruchtsoße mit Waldbeeren und Zucker und Zimt (V) (3, aw, uw, ae, am) | Erbseintopf vegetarisch, dazu Vollkornbrot und Schokoquarkspeise (V) (aw, uw, nr, ay, am, bc, 23) | Brühenudeln mit Huhnfleisch, dazu Mischbrot und Waldbeeryoghurt (G) (3, aw, uw, nr, ae, am, bc) | Vegetarisch gefüllte Maultaschen in Gemüsebouillon, dazu Karamelpudding (V) (aw, uw, ae, am, bc) |
| | | Energie pro Portion: 3984 kJ, 952 kcal | Energie pro Portion: 2023 kJ, 483 kcal | Energie pro Portion: 1991 kJ, 476 kcal | Energie pro Portion: 1508 kJ, 360 kcal | Energie pro Portion: 1851 kJ, 439 kcal |
| | B - DGE | Bratwurst mit Soße, Sauerkraut und Kartoffelbrei (S) (3, aw, uw, am, bc, bm, 23) | Gedünstete Seelachswürfel in Gemüsesahnesoße (Möhren, Kohlrabi, Sellerie, Lauch) mit frischem Dill und Bulgur, dazu Eisbergsalat mit Dressing (F) (3, aw, uw, ae, af, am, bc) | Frikadelle mit Soße, gemischte Grüne Brech- und Wachsbohnen und Kartoffelbrei (R,S) (3, aw, uw, ae, am, bc, bm, 23) | Gekochte Eier in Senfsoße mit Salzkartoffeln, dazu Rohgemüsetsticks (V) (aw, uw, ae, am, bc, bm) | Putengulasch dazu Honig-Möhrchen mit frischer Petersilie, Reis und Obst (G) (3, aw, uw, am, bc, bm, 23) |
| | Energie pro Portion: 2288 kJ, 546 kcal | Energie pro Portion: 1618 kJ, 387 kcal | Energie pro Portion: 2455 kJ, 587 kcal | Energie pro Portion: 1408 kJ, 336 kcal | Energie pro Portion: 2321 kJ, 554 kcal | |
| | C | Krautnudeln mit Salami (Geschmortes Weißkraut mit Salami und Nudeln), dazu Obst (S) (3, 15, aw, uw, am, bc) | Paniertes Hähnchenschnitzel an Tomatenragout mit frischer Petersilie und Gabelpaghetti (G) (aw, uw, am, bc, 23) | Allgäuer Käsespätzle (Spätzle in Käse-Sahne-Soße mit Emmentaler Reibekäse und gerösteten Zwiebeln), dazu Schokoquarkspeise (V) (1, 2, aw, uw, ae, ay, am, bc, 23) | Tiegelwurst (lose Blutwurst), dazu Sauerkraut und Salzkartoffeln (S) (3, 15, aw, uw, am) | Kartoffelsuppe mit Wurzelgemüse und Würstwürfeln, dazu Karamelpudding (R,S) (15, am, bc) |
| | Energie pro Portion: 2401 kJ, 574 kcal | Energie pro Portion: 3164 kJ, 755 kcal | Energie pro Portion: 3166 kJ, 757 kcal | Energie pro Portion: 1733 kJ, 413 kcal | Energie pro Portion: 1586 kJ, 379 kcal | |
| 29.11.2021 30.11.2021 vom bis | A | Schweinegulasch in Rahmsauce, dazu zweierlei-Rüben-Gemüse (Möhren, Steckrüben, frische Petersilie) und Salzkartoffeln (S) (3, aw, uw, am, bc, 23) | Schinken-Makkaroni mit Emmentaler Käse und Tomatensoße, dazu Vanillejoghurt (S) (3, 15, aw, uw, am, bc, 23) | | | |
| | | Energie pro Portion: 1816 kJ, 433 kcal | Energie pro Portion: 3095 kJ, 739 kcal | | | |
| | B - DGE | "Pasta Avanti" Vollkornmakkaroni mit Tomaten-Orangen-Ingwer-Sugo, Olivenöl und Knoblauch, dazu italienischer Hartkäse, dazu Chinakohlsalat mit Früchten (V) (2, aw, uw, ae, am, bc, 23) | Vegetarischer Linseneintopf, dazu Vollkornbrot und Obst (V) (aw, uw, nr, am, bc, bm) | | | |
| | Energie pro Portion: 2221 kJ, 531 kcal | Energie pro Portion: 1617 kJ, 386 kcal | | | | |
| | C | Gemüsefrikadelle mit Rahmsauce, Buttererbsen und Kartoffelbrei (V) (aw, uw, ae, am, bc, bm) | Seelachsfilet mit winterlichem Gemüse überbacken (Möhren, Sellerie, Kohl, Kürbis, Steckrüben, Sahne und Goudakäse) auf Estragonsoße, dazu Salzkartoffeln (F) (2, 3, aw, uw, ae, af, am, bc, 23) | | | |
| | Energie pro Portion: 2516 kJ, 600 kcal | Energie pro Portion: 1760 kJ, 419 kcal | | | | |

Wir kochen mit jodiertem Speisesalz.

Wir wünschen guten Appetit!

VielfaltMenü GmbH

Sachsenallee 26
 01723 Kesselsdorf
 Tel.: 035204 40550 - Fax: 035204 40578
 Internet: www.sohappy-catering.de

Name der Einrichtung:

Telefonnummer:

Kundennummer:

Datum/Unterschrift:

Allergene: aw - enthält glutenhaltiges Getreide*, uw - enthält Weizen*, nr - enthält Roggen*, gb - enthält Gerste*, go - enthält Hafer*, gs - enthält Dinkel*, gk - enthält Khorasan-Weizen*, ax - enthält Hybridstämme*, ac - enthält Krebstiere*, ae - enthält Eier*, af - enthält Fische*, ap - enthält Erdnüsse*, ay - enthält Sojabohnen*, am - enthält Milch*, an - enthält Schalenfrüchte*, sa - enthält Mandeln*, sh - enthält Haselnüsse*, sw - enthält Walnüsse*, sc - enthält Kaschunüsse*, sp - enthält Pecannüsse*, sr - enthält Paranüsse*, st - enthält Pistazien*, sm - enthält Macadamia- oder Queenslandnüsse*, bc - enthält Sellerie*, bm - enthält Senf*, as - enthält Sesam*, au - enthält Schwefeldioxid und Sulfite, nl - enthält Lupinen*, um - enthält Weichtiere*;
 Deklarierungspflichtige Stoffe und Zutaten: 1 - mit Farbstoff, 3 - mit Antioxidationsmittel, 5 - mit Süßungsmittel(n), 6 - enthält eine Phenylalaninquelle, 7 - mit Phosphat, 8 - gewachst, 9 - geschwärzt, 12 - kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken, 13 - koffeinhaltig, 15 - mit Nitritpökelsalz, 25 - mit Zucker(n) und Süßungsmittel(n), 26 - enthält Süßholz, Z - aus Fleischstücken zusammengefügt, Y - aus Fischstücken zusammengefügt;
 Verbraucherinformationen: S - Schwein*, R - Rind*, F - Fisch oder Meeresfrüchte, G - Geflügel*, X - andere Tierarten*, V - vegetarisch, VN - vegan, 23 - mit Knoblauch;
 *und daraus gewonnene Erzeugnisse