

Speiseplan



Schule: GGS Rösrath

1. Woche

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	Asiatische Nudelpfanne (Lauch, Möhren, Sesam) (a1,c,f) mit Streifen von der Hähnchenbrust	MSC Alaska Seelachs Mediterran (a1-a4,bv,c,d,f,gf,i,j) mit Rosmarinkartoffeln und Schnittlauchschmand (g)	Vegetarische Bolognese (a1,a2,c,f,i,j,k) (Möhren, Lauch, Tomaten, Sellerie) mit Vollkorn-Penne (a1,c,f,j,k,n) und Reibekäse (c,g)	Hähnchenschnitzel (a1, a3) Gemüse-Reispfanne mit Langkornreis, Wildreis, Möhren, Brokkoli & Mais (a1-a4, b,c,d,f,g,i,j,n)	Gemüsesuppe mit Möhren, Lauch und Sellerie mit Reiseinlage und Maisbrötchen (a1,a2,a3,10,4,i,j,c)
VEGETARISCHE ALTERNATIVE	Asiatische Nudelpfanne (Lauch, Möhren, Sesam) (a1,c)	Rosmarinkartoffeln und Schnittlauchschmand (g)	Vegetarische Bolognese (a1,a2,c,f,i,j,k) (Möhren, Lauch, Tomaten, Sellerie) mit Vollkorn-Penne (a1,c,f,j,k,n) und Reibekäse (c,g)	Vegetarische Nuggets (a1,c,g,i,j,n) Gemüse-Reispfanne mit Langkornreis, Wildreis, Möhren, Brokkoli & Mais (a1-a4, b,c,d,f,g,i,j,n)	Gemüsesuppe mit Möhren, Lauch und Sellerie mit Reiseinlage und Maisbrötchen (a1,a2,a3,10,4,i,j,c)
SALAT + ROHKOST	Rohkost: Möhren, Paprika, Gurke	Vegetarische Bolognese (a1,a2,c,f,i,j,k) (Möhren, Lauch, Tomaten, Sellerie) _	Eisbergsalat mit Tomaten und Essig/Öl Dressing Rohkost: Möhren, Paprika, Gurke	Rohkost: Möhren, Paprika, Gurke	
DESSERT + OBST	Stückobst: Äpfel/Elstar	Joghurt Mango-Aprikose (1,5%) (g) Stückobst: Äpfel Elstar	Stückobst: Äpfel/Elstar	Stückobst: Äpfel/Elstar	BIO – Naturjoghurt (1,5%) (g) mit Banane und Honig Stückobst: Äpfel/Elstar

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

Speiseplan



Schule: GGS Rösrath

Woche 2

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	Vollkorn- Fusilli (a1,c,f,j,m) mit Tomaten-gemüsesoße (Möhren, Zucchini, Lauch) und MSC- Thunfisch (d)	Kartoffelspalten mit Schnittlauchcreme (g,c,a1) (11% Fettanteil im Sauerrahm)	Frische Ravioli (a1-a4,c,f,g,j) in Tomaten-Rahmsauce (g) mit Reibekäse (g)	Gemüse-Reispfanne (Langkorn- und Wildreis, Brokkoli, Möhren, Mais) (a1,c,f,g,i,j)	Kaiserschmarrn (a1,c,g,f,h,h2,h3,h7,i) mit Vanillesauce (g)
VEGETARISCHE ALTERNATIVE	Vollkorn- Fusilli (a1,c,f,j,m) mit Tomaten-gemüsesoße (Möhren, Zucchini, Lauch)	Kartoffelspalten mit Schnittlauchcreme (g,c,a1) (11% Fettanteil im Sauerrahm)		Vegetarische Schnitzel (a1,c,g,i,j,f)	
SALAT + ROHKOST	Rohkost: Möhren, Paprika, Gurke	Gemischter Salat mit Gurke, Tomate, Mais Rohkost: Möhren, Paprika,	Rohkost: Möhren, Paprika, Gurke	Krautsalat Rohkost: Möhren, Paprika, Gurke	Eisbergsalat mit Tomaten und Gurke, Essig/Öl Rohkost: Möhren, Paprika, Gurke
DESSERT + OBST	Stückobst: Äpfel Elstar	Stückobst: Äpfel Elstar	Apfelmus (zuckerfrei) Stückobst: Äpfel Elstar	Stückobst: Äpfel Elstar	BIO- Naturjoghurt (g) (1,5%) mit Banane und Honig Stückobst: Äpfel Elstar

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

Speiseplan



Schule: GGS Rösrath

Woche 3

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	Reispfanne (Langkorn/Wildreis) mit Möhren und Brokkoli und Chicken-Nuggets (a1,a3,c,g,j,k) Ajvar und Sauerrahm (g)	Kartoffel-Brokkoli Auflauf (c.g)	Tortellini (a,c,f,g,n) Käse-Sahne-Sauce und Blattspinat & Reibekäse (c,g) (10% Fett in Sahne)	BIO-Geflügel Bratwurst	Tomatencreme-Süppchen mit Malzbrötchen (a1,a2,a3,10,4,i,j,c)
VEGETARISCHE ALTERNATIVE	Reispfanne (Langkorn/Wildreis) mit Möhren und Brokkoli und Veggi-Nuggets (a1,f) Ajvar und Sauerrahm (g)	Kartoffel-Brokkoli Auflauf (c.g)		Gemüseschnitzel (a1,c,f,g,i,j)	Tomatencreme-Süppchen mit Malzbrötchen (a1,a2,a3,10,4,i,j,c)
SALAT + ROHKOST	Bohnensalat mit Essig/Öl Dressing Rohkost: Möhren, Paprika, Gurke	Gemischter Salat mit Gurle, Mais und Paprika Rohkost: Möhren, Paprika, Gurke	Eisberg-Tomaten-Mozarella Salat (g) Rohkost: Möhren, Paprika, Gurke	Kartoffelsalat mit Essig/Öl und Gurke Rohkost: Möhren, Paprika, Gurke	Rohkost: Möhren, Paprika, Gurke
DESSERT + OBST	Stückobst: Äpfel Elstar	Stückobst: Äpfel Elstar	BIO- Naturjoghurt 1,5% mit Banane und Honig (g) Stückobst: Äpfel Elstar	Stückobst: Äpfel Elstar	BIO- Naturjoghurt 1,5% mit Banane und Honig (g) Stückobst: Äpfel Elstar

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

Speiseplan



Schule: GGS Rösrath

Woche 4

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	Gulasch vom BIO-Rind mit Gemüse (Möhren, Zwiebeln, Lauch) und Spätzle (a1,c,f,j)	MSC-Fischstäbchen aus Alaska-Seelachs (a1,d) mit Kartoffelgratin (c,g) und Rahmspinat (g)	Gnocchis in Frischkäse Kräutersauce (a1,a2,a3,a4,c,g,i)	Köttbullar vom BIO-Rind mit Schwenkkartoffeln	Kartoffelsuppe mit Möhren, Sellerie und Lauch mit Kräuter-Croutons (a1,g,i)
VEGETARISCHE ALTERNATIVE	Vegetarisches Gulasch (c) mit Gemüse (Möhren, Zwiebeln, Lauch) und Spätzle (a1,c,f,j)	Vegane Fischstäbchen	Gnocchis in Frischkäse Kräutersauce (a1,a2,a3,a4,c,g,i)	Gemüsebratlinge (a1,a2,c,i,k) mit Schwenkkartoffeln	
SALAT + ROHKOST	Rote Beete Salat mit Essig/Öl Dressing Rohkost: Möhren, Paprika, Gurke	Rohkost: Möhren, Paprika, Gurke	Möhren-Apfel-Salat Rohkost: Möhren, Paprika, Gurke	Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing (9,3% Fettanteil) Rohkost: Möhren, Paprika, Gurke	Rohkost: Möhren, Paprika, Gurke
DESSERT + OBST	Erdbeeryoghurt (1,5%) (g) Stückobst: Äpfel Elstar	 Stückobst: Äpfel Elstar	 Stückobst: Äpfel Elstar	 Stückobst: Äpfel Elstar	Schokopudding (g) Stückobst: Äpfel Elstar

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