



# Speisenplan November 2018

## Grundschule am Planetarium



| Tag                           | Menü 1   | Menü 2  | Menü 3   |
|-------------------------------|--|---|--|
| Donnerstag, 1. November 2018  | Schnittlauchrührei(Ei, L, M, 3), Spinat, Kartoffeln, Quarkspeise „Stracciatella“(L, M, Sj), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet   |  <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; display: inline-block; color: orange; font-weight: bold;">Ferien</div>  | Marktgemüse (Karottenscheiben und junge Erbsen)(BIO)(L, M), Béchameloße(BIO)(L, M, SL), Kartoffeln(BIO), Quarkspeise „Stracciatella“(L, M, Sj), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet                       |
| Freitag, 2. November 2018     | Fruchtiges (MSC) Wildlachscurry(F, SL), Reis (Parboiled), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet   |   | Kartoffel-Spinat-Auflauf(BIO)(Ei, L, M, SL), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet  |
| Montag, 5. November 2018      | Vegetarische Asia-Pfanne (Lauch, Karotten, Sprossen, Pilze), Vollkornreis, Vanillepudding(L, M), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet  | Vollkorn-Spirelli(BIO)(GL, WZ), Gemüesoße (Balkangemüse mit Tomate), Vanillepudding(L, M), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet   | Vegetarischer Eintopf, Kartoffeln in Sahne und Käse püriert mit Blumenkohl, Karotten(BIO)(L, M, SL), Vollkornbrot(BIO)(GL, SS, WZ, RG, GR, HF), Vanillepudding(L, M), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet |
| Dienstag, 6. November 2018    | Hähnchenschnitzel paniert(Ei, G, GL, M, N, SE, S, SL, WZ), Geflügelsoße(G, SL), Erbsen und Karotten(C), Kartoffeln, Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet                                   | Gulasch vom <b>Schwein</b> mit Gemüse(S), Makkaroni(GL, WZ), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet   | Tofupfanne mit Paprikagemüse(BIO)(Sj, SL), Buttersoße(BIO)(L, M, SL), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet   |
| Mittwoch, 7. November 2018    | Tomatenquark mit Kresse(L, M), Salzkartoffeln, Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet  | Fischeintopf (MSC) vom Wildlachs mit Gemüsestreifen und Kartoffeln(F, L, M, SL), Bauernschnitte(GL, WZ, RG), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet   | Kartoffel-Sauerkraut-Auflauf(BIO)(Ei, L, M, SL), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet  |
| Donnerstag, 8. November 2018  | Ungarisches Kesselgulasch mit Rindfleisch(R, SL), Brötchen(GL, WZ), Joghurt mit Kirschen(L, M), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet   | Hackfleischklops vom <b>Schwein</b> (Ei, R, S, Z), Kapernsoße(L, M), Rohkost „Rot-Weiß“, Kartoffeln, Joghurt mit Kirschen(L, M), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet   | Spirelli(BIO)(Ei, GL, WZ), Tomaten-Basilikum-Soße(BIO)(SL), Joghurt mit Kirschen(L, M), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet   |
| Freitag, 9. November 2018     | Seehechtfilet (MSC) "Natur"(F), Dillsoße(A, C, L, M, 1), Buttermais(L, M), Kartoffelpüree(L, M), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet  | Grießbrei(GL, L, M, WZ), Kirschoße, Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet  | Blumenkohl- und Broccoliiröchen(BIO), Béchameloße(BIO)(L, M, SL), Kartoffeln(BIO), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet  |
| Montag, 12. November 2018     | Vegi-Paella (vegetarische Filetstückchen mit Gemüse und Vollkorn-Kurkumareis)(Ei, GL, L, M, WZ, HF), Schokopudding(L, M), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet                             | Kichererbseneintopf(SL), Vollkornbrot(GL, WZ, RG), Schokopudding(L, M), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet  | Bunter Vollkorn-Nudelaufauf(BIO)(GL, L, M, SL, WZ), Schokopudding(L, M), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet  |
| Dienstag, 13. November 2018   | Sommergemüseintopf mit Rindfleisch(R, Z), Sandwichtoast (Vollkorn)(GL, WZ), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet   | Hähnchengeschnetzeltes in fruchtiger Sauce(G, S, SL), Reis (Parboiled), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet  | Polenta-Spinat-Brätling(BIO)(Ei, GL, L, M, WZ), Blumenkohlrahmgemüse(BIO)(L, M), Kartoffeln(BIO), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet   |
| Mittwoch, 14. November 2018   | Ei gekocht(Ei), süß-saure Soße(A, C, L, M, 1), Rohkost „Karotte-Mandarine“, Kartoffeln, Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet   | Welsragout (MSC) mit Gemüsestreifen(F, L, M, SL), Kartoffelpüree(L, M), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet  | Möhreneintopf(BIO)(L, M, SL), Sonnenblumenbrot(BIO)(GL, RG), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet  |
| Donnerstag, 15. November 2018 | Hackfleischpfanne vom Rind mit Tomaten und mediterranen Gemüse(R, Z), kleine Spiralenudeln(GL, WZ), Quark mit Himbeeren(L, M), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet                        | Bratwurst vom <b>Schwein</b> (S, SE, SL, 3, 4), <b>Schweinebratensoße</b> (A, C, S, SE, SL, 1), Sauerkraut mit Karotten(GL, S, WZ), Kartoffeln, Quark mit Himbeeren(L, M), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet | Makkaroni(BIO)(GL, WZ), Käserahmsoße(BIO)(L, M, SL), Quark mit Himbeeren(L, M), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet   |
| Freitag, 16. November 2018    | Alaska Seelachsfilet (MSC) im Backteig(Ei, F, GL, SE, WZ), Petersiliensoße(A, C, L, M, 1), Rohkost „Chinakohl mit Mandarine“(L, M), Reis (Parboiled), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet | Vegetarische Gemüse-Couscous-Pfanne(GL, WZ), Paprikacremesoße(A, C, L, M, 1), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet  | Kaisergemüse (Karotten, Blumenkohl, Broccoli)(BIO), Buttersoße(BIO)(L, M, SL), Kartoffeln(BIO), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet   |
| Montag, 19. November 2018     | Vegetarische Gemüefrikadelle(Ei, GL, WZ), Frischkäse-Kräuter-Soße(L, M, SL), Vollkornreis, Milchpudding mit Butterkekseschmack(GL, L, M, WZ), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet         | Vollkorn-Spirelli(BIO)(GL, WZ), Tomatensoße, Reibekäse(M), Milchpudding mit Butterkekseschmack(GL, L, M, WZ), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet  | Grüne Bohneneintopf(BIO)(L, M, SL), Vollkornbrot(BIO)(GL, SS, WZ, RG, GR, HF), Milchpudding mit Butterkekseschmack(GL, L, M, WZ), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet                                     |
| Dienstag, 20. November 2018   | Hühnerfrikassée mit Spargel, Champignons und Geflügelfleischklößchen(G, L, M, Z), Kartoffeln, Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet   | Eintopf „Pichelsteiner Art“, Weißkohl und Wurzelgemüse mit Rindfleischeinlage(R, SL, Z), Weißbrot(GL, WZ), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet   | Bulgur-Pfanne mit Paprika und Zucchiniwürfel(BIO)(GL), feuerrote Paprika-Karotten-Soße(BIO)(SL), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet  |
| Mittwoch, 21. November 2018   | Rosenkohleintopf(SL), Bauernschnitte(GL, WZ, RG), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet   | Alaska Seelachsfilet (MSC) „Natur“ mit Grillstreifen(F), Zitronenbuttersoße(Ei, L, M, S), Broccoliiröchen, Kartoffeln, Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet   | Bratkartoffel-Gemüse-Pfanne (Kartoffelscheiben mit Zwiebeln, Sauerkraut und Ei)(BIO)(Ei, L, M), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet   |
| Donnerstag, 22. November 2018 | Hähnchenbruststeak(G), Geflügelsoße(G, SL), Karottenscheiben(C), Kartoffeln, Vanillejoghurt(L, M), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet  | <b>Schweinegeschnetzeltes</b> mit Chinagemüse(S), Reis (Parboiled), Vanillejoghurt(L, M), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet  | Kartoffelspätzle(BIO)(Ei, GL, L, M, WZ), Pilzsahnesoße(BIO)(L, M), Vanillejoghurt(L, M), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet  |
| Freitag, 23. November 2018    | Wildlachs (MSC) in Zitronenbuttersoße(A, C, Ei, F, L, M, S, SL, 1), Rohkost „Karotte-Apfel“, Reis (Parboiled), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet  | Eierkuchen(Ei, GL, L, M, WZ), Apfelmarm(3), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet  | Couscous-Pfanne mit Paprika und Karotten(BIO)(GL, WZ), Tomatensoße(BIO)(SL), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet  |
| Montag, 26. November 2018     | Eintopf, vegetarisch (Tomaten, Kartoffeln, Wurzelgemüse)(SL), Vollkornbrot(GL, WZ, RG), Vanillepudding(L, M), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet   | Vegetarische Paprikaschote gefüllt mit Sojahack(Ei, GL, SE, S, SL, WZ), Tomaten-Basilikum-Soße(A, C, SL, 1), Vollkorn-Kurkumareis, Vanillepudding(L, M), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet                   | Vollkorn-Spirelli(BIO)(GL, WZ), Gemüse-Buttersoße(BIO)(L, M, SL), Vanillepudding(L, M), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet   |
| Dienstag, 27. November 2018   | Putengeschnetzeltes mit Chinagemüse(G), Reis (Parboiled), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet   | Gulasch vom Rind(R, SL), Apfelrotkohl(3), Kartoffeln, Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet  | Tomatensuppe mit Reis und Gemüse (Porree, Möhren)(BIO)(SL), Sonnenblumenbrot(BIO)(GL, RG), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet  |
| Mittwoch, 28. November 2018   | Wildlachsauflauf (MSC) mit Kartoffeln und Blattspinat(F, L, M), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet   | Vegetarische Schupfnudelpfanne (Schupfnudel, Paprika)(Ei, GL, WZ), Käserahmsoße(A, C, Ei, L, M, S, 1), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet   | Hörnchennudeln mit Tomaten-Paprika-Soße(BIO)(GL, SL, WZ), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet   |
| Donnerstag, 29. November 2018 | Bunter Nudleintopf mit Hühnerfleisch(Ei, G, GL, SL, WZ), Bauernschnitte(GL, WZ, RG), Quark mit Mango-Dip(L, M, S), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet                                    | Hackfleischpfanne vom <b>Schwein</b> mit Zucchini und Karotten(S, SL, Z), Kartoffeln, Quark mit Mango-Dip(L, M, S), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet  | Tofugulasch mit Pilzen(BIO)(L, M, S, SL), Reis(BIO), Quark mit Mango-Dip(L, M, S), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet  |
| Freitag, 30. November 2018    | Vegetarischer Brätling „Blumenkohl-Käse“(Ei, GL, L, M, SL, WZ), Kohlrabirahmgemüse(L, M), Kartoffelpüree(L, M), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet                                       | Pfanne „Paella-Fisch“ (Wildlachs MSC, Gemüse, Kurkumareis)(F, SL), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet   | Bunter Kartoffelaufauf(BIO)(Ei, L, M, SL), Obst/Gemüse/Rohkost auf Vital Buffet  |

 ausgewähltes Essen der Schule