

# Speiseplan Johanna-Gerdes-Grundschule 04.11. - 10.11.



## Montag



Bio Vollkorn Penne G, G1  
 Bio Tomaten-Mozzarella-  
 Soße G, G1, M, Me, La  
 Dessert oder  
 Knabbergemüse

## Donnerstag



Knusperfilet; vom Alaska-  
 Seelachs (aus nachhaltiger  
 Fischwirtschaft) mit Senf-  
 Honig-Füllung (aus Blöcken  
 portioniert) G, G1, Fi, M, Me, La, Sn  
 Bio Möhrenscheiben "Natur"  
 Bio Stampfkartoffeln M, Me, La  
 Dessert oder Knabbergemüse



## Dienstag



Bio Kartoffel-Gemüse-  
 Gericht; überbacken G, G1  
, M, Me, La, S  
 Dessert oder  
 Knabbergemüse

## Freitag



Bio Sommergemüse-  
 Eintopf s  
 Bio Roggenbrötchen  
 Vollkorn G, G2, G5, (Ei), (E), (Sb), (M), (Me)  
, (La), (Sf), (S), (Sn), (Se)  
 Dessert oder  
 Knabbergemüse

## Mittwoch



Bio  
 Hähnchenunterkeulen  
 Dip "Gartenkräuter" M, Me,  
La  
 Bio Reis-Gemüse-Pfanne;  
 "vegetarisch"  
 Dessert oder  
 Knabbergemüse



Guten  
 Appetit!

# Speiseplan Johanna-Gerdes-Grundschule 11.11. - 17.11.



## Montag



Bio Tortelloni mit  
Tomate-  
Mozzarellafüllung G, G1, Ei, M,  
Me, La  
Bio Käsesoße G, G1, M, Me, La, S  
Dessert oder  
Knabbergemüse

## Donnerstag



Alaska-Seelachs  
"Mediterran"; aus  
nachhaltiger  
Fischwirtschaft Fi, Sb  
Bio Tomatensoße G, G1, M,  
Me, La, S  
Bio Langkornreis  
Dessert oder  
Knabbergemüse



## Dienstag



Bio Rindfleischfrikadelle  
Bio Gemüse-Mix "Ampel"  
"Natur"  
Bio Kartoffelgratin G, G1, M,  
Me, La, S  
Dessert oder  
Knabbergemüse



## Freitag



Bio Kartoffel-Möhren-  
Eintopf s  
Bio  
Weizenvollkornbrötchen  
G, G1, G3, G5, (E), (Sb), (M), (Me), (La), (Sf), (Se), Lp  
Dessert oder  
Knabbergemüse

## Mittwoch



Bio Huhnfleisch in  
Kräutersoße G, G1, M, Me, La, S  
Bio Erbsen "Natur"  
Bio Salzkartoffeln  
Dessert oder  
Knabbergemüse



Guten  
Appetit!

# Speiseplan Johanna-Gerdes-Grundschule 18.11. - 24.11.



## Montag



Bio Rührei Ei, M, Me, La  
Bio Blattspinat G, G1, M, Me, La  
Bio Salzkartoffeln  
Dessert oder  
Knabbergemüse

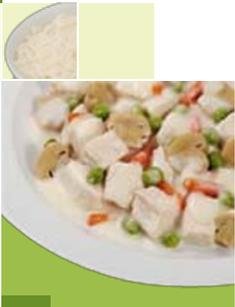
## Donnerstag



Lachsstreifen; in  
Dillcremesoße Fi, M, Me, La, S  
Bio Möhrenscheiben  
"Natur"  
Bio Salzkartoffeln  
Dessert oder  
Knabbergemüse



## Dienstag



Bio Hühnerfrikassee G, G1, M, Me, La, S  
Bio Langkornreis  
Dessert oder  
Knabbergemüse



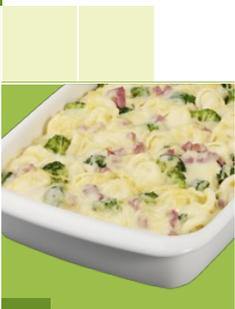
## Freitag



Bio  
Buchstabennudeltopf;  
mit Geflügelfleisch G, G1, S  
Bio Roggenbrötchen  
Vollkorn G, G2, G5, (Ei), (E), (Sb), (M), (Me), (La), (Sf), (S), (Sn), (Se)  
Dessert oder  
Knabbergemüse



## Mittwoch



Bio Rindfleisch-Tortelloni;  
überbacken G, G1, Ei, M, Me, La  
Dessert oder  
Knabbergemüse



Guten  
Appetit!

# Speiseplan Johanna-Gerdes-Grundschule 25.11. - 29.11.



## Montag



Alaska-Seelachsschnitte  
in cremiger Buttersoße;  
aus nachhaltiger  
Fischwirtschaft G, G1, F, M, Me,  
La, S  
Bio Erbsen "Natur"  
Bio Langkornreis  
Dessert oder  
Knabbergemüse



## Donnerstag



Bio Geflügelbratwurst Sn  
Hellbraune Bio Soße für  
Geflügel G, G1, M, Me, La, S  
Bio Stampfkartoffeln M, Me  
Dessert oder  
Knabbergemüse



## Dienstag



Bio Rindfleischbällchen in  
Tomatensoße G, G1  
Bio Salzkartoffeln  
Dessert oder  
Knabbergemüse



## Freitag



Bio Tomaten-Mozzarella-  
Suppe G, G1, M, Me, La  
Bio Langkornreis  
Dessert oder  
Knabbergemüse

## Mittwoch



Bio Gemüse-Lasagne à la  
Italia G, G1, M, Me, La, S  
Dessert oder  
Knabbergemüse

Guten  
Appetit!

## Legende

---

	Alkohol	E	Erdnüsse
	Fisch	Ei	Eier
	Geflügelfleisch	Fi	Fisch
	Rindfleisch	G	Gluten
	Schweinefleisch	G1	Weizen
	vegetarisch	G2	Roggen
		G3	Gerste
		G4	Hafer
		G5	Dinkel
		G6	Kamut
01	Farbstoff	K	Krebstiere
02	Konservierungsmittel	La	Laktose
03	Antioxidationsmittel	Lp	Lupinen
04	Geschmacksverstärker	M	Milch
05	geschwefelt	Me	Milcheiweiß
06	geschwärzt	S	Sellerie
07	gewachst	Sb	Soja
08	Phosphat	Sd	Schwefeldioxid
09	Süßungsmittel	Se	Sesam
10	Zuckerart und Süßungsmittel	Sf	Schalenfrüchte
11	enth. eine Phenylalaninquelle	Sf1	Mandeln
12	kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken	Sf2	Haselnüsse
13	Milcheiweiß (im Fleischerzeugnis)	Sf3	Walnüsse
14	Eiklar (im Fleischerzeugnis)	Sf4	Kaschunüsse
15	unter Verwendung von Milch (im Fleischerzeugnis)	Sf5	Pecannüsse
16	unter Verwendung von Sahne (im Fleischerzeugnis)	Sf6	Paranüsse
17	Pflanzeneiweiß (im Fleischerzeugnis)	Sf7	Pistazien
18	Stärke (im Fleischerzeugnis)	Sf8	Macadamia-/Queenslandnüsse
19	koffeinhaltig	Sn	Senf
20	Nitritpökelsalz	W	Weichtiere
()	Kann Spuren enthalten von...		