








Speiseplan November 2024

HANDBEST

Datum	Menü 1 vegetarisch	Menü 2 1x pro Woche Fleisch oder Fisch
Fr 1.11.	Herbstferien Ende: Lauch-Käsesoße (G1, M, S2), Weizennudeln (G1), knackiges Gemüse	
Mo 4.11.	Linsen-Hirse-Bällchen (G4, G1), goldgelber Mais in leichter Buttersoße (G1, M, S2), samtiges Kartoffel-Möhrenpüree (M), knackiges Gemüse	
Di 5.11.		 Hähnchenbrust mit BBQ-Tomatensoße (S2), Erbsengemüse (M), Kartoffeln, knackiges Gemüse, frisches Obst
Mi 6.11.	Paneer -indischer Rahmkäse (M)- und zarte grüne Erbsen in mildwürziger Tomaten-Currysoße (S2), Reis, knackiges Gemüse, Kirsch-Buttermilch (M)	
Do 7.11.		Wild- und Seelachs (F) in Rahm mit Wurzelgemüse (G1, M, S2), Weizennudeln (G1), knackiges Gemüse, frisches Obst
Fr 8.11.	Weizenvollkornnudeln (G1), hausgemachtes Basilikumpesto (M), Käse (M), knackiges Gemüse	
Mo 11.11.		fruchtige Tomatensuppe mit cremigem Frischkäse (S2, M), Milchreis mit Kirschkompott, knackiges Gemüse
Di 12.11.		 Rindergulasch (G1, S2) mit Paprika und Weizennudeln (G1), knackiges Gemüse, frisches Obst
Mi 13.11.	 knuspriges Sojaschnitzel -gebacken- (G1), vegane Bratensoße (S2), zartes Möhrengemüse (M), Kartoffeln, knackiges Gemüse, Naturjoghurt (M) mit Knuspermüsli (G1, G4, G5)	
Do 14.11.		Fischstäbchen paniertes Seelachsfilet (G1, F), Erbsen-Möhrengemüse (M), Dillsoße (G1, M, S2), Kartoffelpüree (M), knackiges Gemüse, frisches Obst
Fr 15.11.		hausgemachtes Tomatenpesto (M), Weizen-Vollkornnudeln (G1), knackiges Gemüse
Mo 18.11.	Weizenknödel (G1, M, E) mit Lauch-Champignonrahmsoße (G1, M, S2), knackiges Gemüse	
Di 19.11.		Indisches Hähnchencurry mit gelben Linsen, Möhren (S2), Vollkornreis, knackiges Gemüse, frisches Obst
Mi 20.11.	 Eintopf mit weißen Bohnen, Kartoffeln, Möhren und Zitrone (S2), knackiges Gemüse, Aprikosen-Pfirsich-Joghurtcreme (M)	
Do 21.11.	 Ei in milder Senfsoße (G1, M, S2) mit Kartoffeln, knackiges Gemüse, frisches Obst	
Fr 22.11.	Tomaten-Gemüsesoße (M, S2), Weizennudeln (G1), Käse (M), knackiges Gemüse	
Mo 25.11.	Bauern-Omelette-Auflauf -Kartoffelscheiben, Paprika/Spinat, Ei, Gouda (M)-, knackiges Gemüse	
Di 26.11.		 Rinderbolognese (G1, S2) mit Weizennudeln (G1) und geriebenem Emmentaler (M), knackiges Gemüse, frisches Obst
Mi 27.11.	Spinatsoße mit Hirtenkäse (G1, M, S2) und Vollkornnudeln (G1), knackiges Gemüse, Erdbeer-Ayran (M)	
Do 28.11.	Kartoffel-Möhreneintopf (S2) mit veg. Wiener (E1), knackiges Gemüse, frisches Obst	
Fr 29.11.		 Kartoffeln mit Paprikaquark (M), knackiges Gemüse

Kontrollnummer: DE-ÖKO-070



Diese Lebensmittel bieten wir in BIO-Qualität an: Reis, Nudeln, Rindfleisch, Geflügelfleisch, Kartoffelprodukte, Frisch- und Tiefkühlgemüse, Frisch- und Tiefkühlobst, Milch und Milchprodukte, Vollkornbrot, Vollkornbrötchen (Sonderkost & Lunchpakete ausgenommen)

Das Menü enthält mindestens ein regionales Bioprodukt



Kartoffeln, Joghurt, Rind, Quark, Vollkornbrot, Vollkornbrötchen
Wir sind Partner des Projektes 'Wo kommt Dein Essen her?' und unterstützen das Ziel, den Anteil an regionalen Bioprodukten im Schulessen zu erhöhen.