

Speiseplan Astrid-Lindgren-Schule, Weiterstadt

Woche vom 30. November 2020 bis 4. Dezember 2020, KW 49

	Montag, 30.11.20	Dienstag, 01.12.20	Mittwoch, 02.12.20	Donnerstag, 03.12.20	Freitag, 04.12.20
Mittagsmenü	Chili con Carne vom Rind ^l (rote Kidneybohnen, Mais(enthält Bio-Mais), Paprika), mit saurer Sahne ^g und Brötchen ^{a, a1, a2, a3} , dazu Handobst ^{2, 3}	Drei Hackbällchen ^{a, a1, c} (Geflügel) mit Paprikasauce ^{a, a1, a3, l, l} , dazu Salzkartoffeln ^l und Handobst 1, 5	Linseneintopf ^{f, l} mit Brötchen ^{a, a1, a2, a3} , dazu Joghurt ^{g, 2, 3}	Paniertes Hähnchenschnitzel ^{a, a1} mit Champignonsauce ^g , dazu Spätzle ^{a, a1, c} und Salat mit Himbeerdressing ^{i, j, 2, 3, 5}	Eieromelette ^{c, g} mit Rahmspinat (ent. Bio-Spinat) ^g , dazu Salzkartoffeln ^l und Karotten-Apfelsalat ^{l, 3}
Mittagsmenü Vegetarisch	Chili sin Carne ⁱ (rote Kidneybohnen, Mais(enthält Bio-Mais), Paprika), mit saurer Sahne ^g und Brötchen ^{a, a1, a2, a3} , dazu Handobst ^{2, 3}	Fallafel ^{a, a1} mit Paprikasauce ^{a, a1, a3, i, l} , dazu Salzkartoffeln ^l und Handobst 1, 5	Linseneintopf ^{f, l} mit Brötchen ^{a, a1, a2, a3} , dazu Joghurt ^{g, 2, 3}	Bio-Penne ^{a, a1} mit Gemüseratatouille ^{l, l} , Salat mit Himbeerdressing ^{i, j, 2, 3, 5}	Eieromelette ^{c, g} mit Rahmspinat (ent. Bio-Spinat) ^g , dazu Salzkartoffeln ^l und Karotten-Apfelsalat ^{l, 3}
Mittagsmenü laktosefrei	Chili con Carne vom Rind ^l (rote Kidneybohnen, Mais(enthält Bio-Mais), Paprika), mit saurer Sahne ^g und glutenfreies Brötchen, dazu Handobst ^{2, 3}	Fallafel mit Paprikasauce ^l , dazu Salzkartoffeln ^l und Handobst 1, 5	Linseneintopf ^{f, l} mit Brötchen, dazu Joghurt ^{2, 3}	Glutenfreie Pasta mit Gemüseratatouille ^{l, l} dazu Salat mit Himbeerdressing ^{i, j, 2, 3, 5}	Salzkartoffeln mit Rahmspinat ^g (ent. Bio-Spinat), dazu 2 gekochte Eier ^c und Karotten-Apfel-Salat ^{l, 3}
Alternativangebot	Kartoffelpüree ^{g, l} mit Rahmsauce ^{a, a1, a3, g, l} und Möhrengemüse(enthält Bio-Möhren) ^{g, 1, 5}	Bio-Spirelli ^{a, a1} mit Käsesauce ^{g, i}	Kürbiscurry mit Kicherbsen ^g , dazu Bio-Reis	Möhrencremesuppe ^{g, i} dazu ein Bio-Vollkornbrötchen ^{a, a1, a2, a3, k, 3}	Gemüsegulasch ^{g, i} (Karotten, Brokkoli, Blumenkohl) mit Bio-Reis
Dessert	Obst der Saison ^{2, 3}	Kirsch-Joghurt ^g	Mini-Amerikaner ^{a, a1, c, g}	Schokobrötchen ^{a, c, f, g, h, k, m}	Heidelbeerquark ^g

Speiseplan Astrid-Lindgren-Schule, Weiterstadt

Woche vom 7. Dezember 2020 bis 11. Dezember 2020, KW 50

	Montag, 07.12.20	Dienstag, 08.12.20	Mittwoch, 09.12.20	Donnerstag, 10.12.20	Freitag, 11.12.20
Mittagsmenü	Cannelloni gefüllt mit Spinat und Käse ^{a, a1, c, g} in Tomatensauce ⁱ , überbacken mit Käse ^g und Erdbeerjoghurt ^g	Asiatische Gemüsepfanne mit Hähnchenstreifen ^{a, a1, f, g} , dazu Bio-Reis und Handobst ^{1, 2, 3}	Geflügelgyros mit Tzatziki ^g und Djuvecreis (enthält Bio-Erbesen, Bio-Karotten, Paprika und Bio-Reis), dazu Krautsalat in Essig-Öl-Dressing ^{2, 3}	Nudelsuppe ^{a, a1, c, i} und danach Kaiserschmarrn ^{a, a1, c, g} mit Vanillesauce ^g	Fleischkäse (Geflügel) mit Ketchup ^{i, j} , dazu Salzkartoffel ^l und Chinakohl-Paprika-Salat ^{c, g, j, l, 2, 3, 8}
Mittagsmenü Vegetarisch	Cannelloni gefüllt mit Spinat und Käse ^{a, a1, c, g} in Tomatensauce ⁱ , überbacken mit Käse ^g und Erdbeerjoghurt ^g	Vegetarische Frühlingsrolle ^{a, a1, c, f, g, i} (Mungobohnen, Weißkohl, Lauch) mit süß-saurem Dip ^l , dazu Bio-Reis und Handobst ^{1, 2, 3}	Vegetarisches Gyros ^{a, c, f, i, j} mit Tzatziki ^g und Djuvecreis (enthält Bio-Erbesen, Bio-Karotten, Paprika und Bio-Reis), dazu Krautsalat in Essig-Öl-Dressing ^{2, 3}	Nudelsuppe ^{a, a1, c, i} und danach Kaiserschmarrn ^{a, a1, c, g} mit Vanillesauce ^g	Polentataler ^g mit Kichererbsen-Gemüse ⁱ , dazu Chinakohl-Paprika-Salat ^{c, g, j, l, 3}
Mittagsmenü laktosefrei	Glutenfreie Pasta mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsauce ^{g, i} , dazu geriebener Käse ^g und Handobst ³	Asiatische Gemüsepfanne mit Hähnchenstreifen ^f , dazu Bio-Reis und Handobst ^{1, 2, 3}	Geflügelgyros mit Tzatziki ^g und Djuvecreis (enthält Bio-Erbesen, Bio-Karotten, Paprika und Bio-Reis), dazu Krautsalat in Essig-Öl-Dressing ^{2, 3}	Glutenfreie Pasta mit Basilikumsauce ^g , dazu Reibekäse ^g und Handobst ³	Polentataler ^g mit Kichererbsen-Gemüse ⁱ , dazu Chinakohl-Paprika-Salat ^{c, g, j, l, 3}
Alternativangebot	Kartoffelecken ^{a, l} mit Kräuterquark ^g	Winterliche Kartoffelrahmsuppe ^{g, i} (enthält Bio-Möhren und Bio-Lauch) mit Bio-Mehrkornbrötchen ^{a, a1, a2, k, 3}	Blumenkohl mit Semmelbröseln ^{a, a1, g} , dazu Kräutersauce ^g und Bio-Salzkartoffeln ³	Spätzle ^{a, a1, c} mit Rahmsauce ^{a, a1, a3, g, l, 1, 5}	Blumenkohl-Brokkoli-Rahmgemüse ^{g, i} mit Bio-Reis

Speiseplan Astrid-Lindgren-Schule, Weiterstadt

Woche vom 14. Dezember 2020 bis 18. Dezember 2020, KW 51

	Montag, 14.12.20	Dienstag, 15.12.20	Mittwoch, 16.12.20	Donnerstag, 17.12.20	Freitag, 18.12.20
Mittagsmenü	Gebackenes Seelachsfilet ^{a, a1, d, g, j} mit Remouladensauce ^{c, g, j} , dazu Salzkartoffeln ^l und Gurkensalat ^{g, j, 2, 9}	Drei Cevapcici ^{c, f} (Geflügel) mit Djuvec-Reis(enthält Bio-Reis), dazu Krautsalat ^{2, 3}	Bio-Spirelli ^{a, a1} mit Brokkoli-Sahne-Sauce ^{g, i} , dazu Salat mit Essig-Öl-Dressing ^{j, l}	Würstchengulasch (Rind) in Tomatensauce ^{i, 2, 3, 8} , dazu Bio-Penne ^{a, a1} und Karottensalat in Essig-Öl-Dressing ^l	Tortelloni mit Gemüsefüllung ^{a, a1, c, g, i} (Spinat, Ricotta), dazu Käsesauce ^g und Erdbeerjoghurt ^g
Mittagsmenü Vegetarisch	Gebackenes Gemüseschnitzel ^{a, a1, c, g, i} mit Remouladensauce ^{c, g, j} , dazu Salzkartoffeln ^l und Gurkensalat ^{g, j, 2, 3, 8, 9}	Gemüsefrikadelle ^{a, a1, c, g, i} mit Djuvec-Reis(enthält Bio-Reis),dazu Krautsalat ^{2, 3}	Bio-Spirelli ^{a, a1} mit Brokkoli-Sahne-Sauce ^{g, i} , dazu Salat mit Essig-Öl-Dressing ^{j, l}	Käse-Makkaroni ^{a, a1, g, i} , dazu Karottensalat ^{j, l}	Tortelloni mit Gemüsefüllung ^{a, a1, c, g, i} (Spinat, Ricotta), dazu Käsesauce ^g und Erdbeerjoghurt ^g
Mittagsmenü laktosefrei	Seelachsfilet ^{a, a1} mit Remouladensauce ^{c, g, j} , dazu Salzkartoffeln ^l und Gurkensalat ^{g, j}	Drei Cevapcici ^{c, f} (Geflügel) mit Djuvec-Reis(enthält Bio-Reis),dazu Krautsalat ^{2, 3}	Glutenfreie Pasta mit Tomaten-Basilikum-Sauce, dazu Salat mit Essig-Öl-Dressing ^{j, l}	Würstchengulasch (Rind) in Tomatensauce ^{i, 2, 3, 8} , dazu glutenfreie Pasta und Karottensalat in Essig-Öl-Dressing ^l	Glutenfreie Pasta mit Käsesauce ^g und Joghurt ^g
Alternativangebot	Gemüsegulasch ^{g, i} (Karotten, Zucchini, Tomaten) mit Bio- Reis	Bio-Spirelli ^{a, a1} mit Konfettisauce (Tomatensauce mit Erbsen und Mais), dazu geriebener Käse ^g	Tomatencremesuppe ^{g, i} mit einem Bio-Vollkornbrötchen ^{a, a1, a2, a3}	Salzkartoffeln ^l mit Rahmspinat ^g	Ratatouillegemüse ⁱ mit Bio-Reis
Dessert	Kreppel ^{a, a1, c, g, 3}	Schokomuffin ^{a, a1, f, g, 3, 8, 9}	Pfirsich-Maracuja-Quark ^g	Donut ^{a, a1, f, g, 1}	Zitronenkuchen ^{a, a1, c, g}

Bio Nummer: DE-HE-006-24317-B zertifiziert durch DE-ÖKO-006, entsprechende Bio-Zutaten sind gekennzeichnet

	Montag, 07.12.20	Dienstag, 08.12.20	Mittwoch, 09.12.20	Donnerstag, 10.12.20	Freitag, 11.12.20
Dessert	Donut ^{a, a1, f, g, 1}	Grießpudding ^{a, a1, g}	Marmorkuchen ^{a, a1, g, 1, 3}	Kirschjoghurt ⁹	Schokopudding ⁹

Bio Nummer: DE-HE-006-24317-B zertifiziert durch DE-ÖKO-006, entsprechende Bio-Zutaten sind gekennzeichnet

Änderungen vorbehalten

1 mit Farbstoff, 2 mit Konservierungsstoff, 3 mit Antioxidationsmittel, 4 mit Geschmacksverstärker, 5 geschwefelt, 6 geschwärzt, 7 gewachst, 8 mit Phosphat, 9 mit Süßungsmitteln, 10 enthält eine Phenylalaninquelle, 11 mit Zuckerarten und Süßungsmittel, 12 mit Zuckeraustauschstoffen

Allergenkennzeichnung: enthält 1 mit Farbstoff*, 2 mit Konservierungsstoff*, 3 mit Antioxidationsmittel*, 4 mit Geschmacksverstärker*, 5 geschwefelt*, 6 geschwärzt*, 7 gewachst*, 9 mit Süßungsmittel*, 10 enthält eine Phenylalaninquelle*, 11 mit Milcheiweiß*, a Glutenhaltiges Getreide*, a1 enthält Weizen*, a2 enthält Roggen*, a3 enthält Gerste*, a4 enthält Hafer*, a5 enthält Dinkel*, a6 enthält Kamut*, b enthält Krebstiere*, c enthält Eier*, d enthält Fisch*, e enthält Erdnuss*, f enthält Soja*, g enthält Milch und Milcherzeugnisse*, h Schalenfrüchte/Nüsse*, h1 enthält Mandel*, h2 enthält Haselnuss*, h3 enthält Walnuss*, h4 enthält Kaschunuss*, h5 enthält Pekanuss*, h6 enthält Paranuss*, h7 enthält Pistazie*, h8 enthält Macdamianuss*, i enthält Sellerie*, j enthält Senf*, k enthält Sesam*, l enthält Schwefeldioxid*, m enthält Lupine*, n enthält Weichtiere* (* und Erzeugnisse daraus)