

## Speiseplan September 2023 – OHZ – wir wünschen guten Appetit!

## Schule

Wo	Menü	Mo	Bestellung Mo	Di	Bestellung Di	Mi	Bestellung Mi	Do	Bestellung Do	Fr	Bestellung Fr
18.09.2023 - 22.09.2023	<b>A</b>	Gemüsebolognese - Gemüse-Tomaten-Soße (Sellerie, Möhren, Porree) mit Vollkornnudeln (23, aw, uw, bc)		Fischfrikadelle aus Seelachsfilet mit Senf-Honig-Soße, Möhrengemüse und Salzkartoffeln (F, 23, aw, uw, ae, af, am, bm)		Fusilli (Nudeln) mit kleinen Geflügelfrikadellen in Tomatensoße (G,23, aw, uw)		Hühnerfrikassee mit Erbsen und Möhren und Parboiled Reis (G, 23, aw, uw, am)		Gabelspaghetti in fruchtiger Tomatensoße (V)   Gurkensticks (23, aw, uw)	
		Energie pro Portion: 1365 kJ, 326 kcal		Energie pro Portion: 2060 kJ, 490 kcal		Energie pro Portion: 1299 kJ, 310 kcal		Energie pro Portion: 1437 kJ, 343 kcal		Energie pro Portion: 1080 kJ, 258 kcal	
	<b>B</b>	Vegetarische Kartoffelsuppe (Porree, Sellerie, Möhren) dazu Mischbrot (23, aw, uw, nr, bc)		Kräuterquark mit Salzkartoffeln, dazu Weißkraut-Paprika-Mais-Salat (23, am)		Grießbrei mit Erdbeersoße, dazu Gemüsecremesuppe (Vorsuppe) (23, aw, uw, am)		Gemüsebratling mit Langkornreis & Tomatensoße (23, aw, uw, ae, am, bc)		Holländischer Blumenkohl-Kartoffel-Eintopf mit Eierstich, dazu Roggenbauernbrot (aw, uw, nr, ae, am)	
		Energie pro Portion: 1071 kJ, 255 kcal		Energie pro Portion: 1354 kJ, 322 kcal		Energie pro Portion: 1989 kJ, 475 kcal		Energie pro Portion: 2036 kJ, 486 kcal		Energie pro Portion: 1929 kJ, 460 kcal	
	<b>Dessert</b>	Obst		Zitronenquark (am)		Obst		Apfelmus (3)		Obst	
25.09.2023 - 29.09.2023	<b>A</b>	Putengulasch mit Bio Bulgurweizen, dazu Rotkohl-Ananas-Salat (G, R, aw, uw, am)		Rote Bete Puffer mit Schnittlauchsoße und Gemüse-Couscous (Möhren, Erbsen, Mais) (3, 23, aw, uw, am, au)		Geflügel-Köttbullar an Rahmsoße mit Möhrengemüse und Salzkartoffeln (G, 23, aw, uw, ae, am)		Gebatener Fischriegel (Alaska Seelachs) mit Dillsoße, Erbsen-Mais-Gemüse & Bio-Vollkornreis (F, 3, 23, aw, uw, af, am, au)		Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln (23, aw, uw, ae, am)	
		Energie pro Portion: 1939 kJ, 463 kcal		Energie pro Portion: 1683 kJ, 402 kcal		Energie pro Portion: 1274 kJ, 303 kcal		Energie pro Portion: 2600 kJ, 621 kcal		Energie pro Portion: 1084 kJ, 259 kcal	
	<b>B</b>	Kartoffel-Gemüse-Auflauf mit Erbsen & Möhren (23, ae, am)		Vegetarischer Kohlrabi-Eintopf (Kohlrabi, Kartoffeln, Zwiebeln), dazu Mischbrot (23, aw, uw, nr)		Rahmgemüse mit Möhren, Zucchini, Paprika, Tomaten an Spätzle und Weißkäse (23, aw, uw, ae, am)		Vegetarischer Erbseneintopf, dazu Bauernbrot (23, aw, uw, nr, bc)		Süßkartoffeleintopf mit Möhren, Pastinaken, Kürbis dazu Mini-Kaiserbrötchen (23, aw, uw, am, au)	
		Energie pro Portion: 1653 kJ, 394 kcal		Energie pro Portion: 1151 kJ, 276 kcal		Energie pro Portion: 2149 kJ, 513 kcal		Energie pro Portion: 1946 kJ, 465 kcal		Energie pro Portion: 2116 kJ, 505 kcal	
	<b>Dessert</b>	Erdbeerjoghurt (am)		Vanillequark (am)		Obst		Obst		Vanillepudding (am)	