Speiseplan

NETZWERK e.V.
Soziale Dienste und Ökologische Bildung

Schule: **Am Rosenmaar**

Der Speiseplan gilt für die KW 42-16 , also vom 17.10.2022 bis 17.04.2023

Plan Nr. 1

Unser Speiseplan entspricht dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“. Er wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zertifiziert und mit diesem Logo ausgezeichnet.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
VEGETARISCHES GERICHT	Fafalle tricolore (a1,c) agli e olio mit Knoblauch, Paprika, Oliven und Parmesan(g) [G- Gluten freie Nudeln]	Paprika in Tomatensoße an Reis mit Erbsen dazu Fetakäse Würfel(g)	Falafel(a1,f) aus Edamamebohnen, Kichererbsen, Rote Bete und Kräutern dazu Joghurtsoße(g) und Vollkorn-Tortilla(a1) [G- geriebenen Käse & Gluten freier Wrap] [L,M- Balsamicodressing]	Veganes Schnitzel(a1) an Champignon-Rahmsoße(g,i,f) dazu Salzkartoffeln [G- Vegi. Bratwurst] [L,M- Soja-Sahnesoße]	Kürbiscremesuppe(i,f) (Kartoffeln, Zwiebeln und Honig) dazu Krustenbrot(a1, a2, a5) [G- Gluten freies Brötchen]
MIT FLEISCH/FISCH-KOMPONENTE		Lachsfilet(d) an Paprika in Tomatensoße dazu Reis mit Erbsen		Putenschnitzel(a1,i,c) an Champignon-Rahmsoße(g,f) dazu Salzkartoffeln [G- Vegi. Bratwurst] [L,M- Soja-Sahnesoße]	
SALAT + ROHKOST	Rucola Salat mit Tomaten an Balsamicodressing(j)		Blattsalat	Rohkost Gurken	Rohkost Paprika
DESSERT + OBST	Saisonales Bio Obst Frisches Obst und Rohkost am Nachmittag	Frisches Obst und Rohkost am Nachmittag	Saisonales Bio Obst Frisches Obst und Rohkost am Nachmittag	Frisches Obst und Rohkost am Nachmittag	Quarkdessert(a1,g) Zitronen-Käsekuchen [L- Laktose freien Quark] Frisches Obst und Rohkost am Nachmittag

Wir behalten uns kurzfristige Änderungen des Speiseplans vor.

Zusatzstoffe

1	Mit Farbstoff	6	Geschwärzt
2	Mit Konservierungsstoff	7	Gewachst
2.1	Mit Nitritpökelsalz	8	Mit Phosphat
2.2	Mit Nitrat	9	Süßungsmittel(n)
2.3	Mit Nitratpökelsalz und Nitrat	10	Mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln
3	Mit Antioxidationsmittel	11	Enthält eine Phenylalaninquelle
4	Mit Geschmacksverstärker	12	Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken
5	Geschwefelt		

Allergene

a1	Weizen	e	Erdnüsse	h6	Paranüsse
a2	Roggen	f	Sojabohnen	h7	Pistazien
a3	Gerste	g	Milch, Laktose	h8	Macadamia- oder Queenslandnüsse
a4	Hafer	h1	Mandeln	i	Sellerie
a5	Dinkel	h2	Haselnüsse	j	Senf
b	Krebstiere	h3	Walnüsse	k	Sesamsamen
c	Eier	h4	Kaschunüsse	l	Schwefeldioxid und Sulfite (ab 10 mg pro kg oder l)
d	Fische	h5	Pecannüsse	m	Lupine
				n	Weichtiere (z.B. Tintenfisch, Muscheln etc.)

Netzwerk e.V. ist bestrebt, den Anteil an Produkten mit folgenden Siegeln (im Sinne der 17 UN-Nachhaltigkeitsziele) kontinuierlich zu erhöhen:

Bio-Produkt aus kontrolliert biologischem Anbau (DE-ÖKO-006)

Verantwortungsbewusste Fischprodukte

EU-Bio-Logo

Speiseplan

NETZWERK e.V.
Soziale Dienste und Ökologische Bildung

Schule: **Am Rosenmaar**

Der Speiseplan gilt für die KW 42-16 , also vom 17.10.2022 bis 17.04.2023

Plan Nr. 2

Unser Speiseplan entspricht dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“. Er wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zertifiziert und mit diesem Logo ausgezeichnet.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
VEGETARISCHES GERICHT	Vollkorn Penne(a1) an vegetarischer Bolognese(i) (Weizenprotein, Möhren, Sellerie) dazu Parmesan(g) [G- Gluten freie Nudeln]	Gratinierter Blumenkohl(g) in Dill-Sahnesoße(f,g) dazu Salzkartoffeln [L,M- Soja-Sahnesoße]	Frühlingsrolle(a1,f,i) mit Möhren, Paprika, Sojasprossen und Zwiebeln dazu Süß-Sauersoße (Ananas und Paprika) [G- Reisteigröllchen]	Vegetarisches Geschnetzeltes aus Tofu(f) in vegetarische Bratensoße(i) dazu Rotkohl und Klößchen(a1,c) [G,Ei- Gluten freie Nudeln]	Gemüseeintopf mit grüne Bohnen, Sellerie, Lauch und Grießklößchen(a1,i,g) dazu ein Vollkornbrötchen(a1,a2 ,a5) [G,Ei- Gluten freies Brötchen / ohne Klößchen]
MIT FLEISCH/FISCH-KOMPONENTE		Kabeljaufilet(d) in Dill-Sahnesoße(f,g) dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln [L,M- Soja-Sahnesoße]		Rinder-Nacken-Braten(i) dazu Rotkohl und Kartoffelklößchen(a1,c) [G,Ei- Gluten freie Nudeln]	
SALAT + ROHKOST	Rohkost Gurken		Chinakohlsalat mit Kräuterdressing(j)		Rohkost Möhren
DESSERT + OBST	Saisonales Bio Obst Frisches Obst und Rohkost am Nachmittag	Frisches Obst und Rohkost am Nachmittag	Saisonales Bio Obst Frisches Obst und Rohkost am Nachmittag	Frisches Obst und Rohkost am Nachmittag	Saisonales Bio Obst Frisches Obst und Rohkost am Nachmittag

Wir behalten uns kurzfristige Änderungen des Speiseplans vor.

Zusatzstoffe

1	Mit Farbstoff	6	Geschwärzt
2	Mit Konservierungsstoff	7	Gewachst
2.1	Mit Nitritpökelsalz	8	Mit Phosphat
2.2	Mit Nitrat	9	Süßungsmittel(n)
2.3	Mit Nitratpökelsalz und Nitrat	10	Mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln
3	Mit Antioxidationsmittel	11	Enthält eine Phenylalaninquelle
4	Mit Geschmacksverstärker	12	Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken
5	Geschwefelt		

Allergene

a1	Weizen	e	Erdnüsse	h6	Paranüsse
a2	Roggen	f	Sojabohnen	h7	Pistazien
a3	Gerste	g	Milch, Laktose	h8	Macadamia- oder Queenslandnüsse
a4	Hafer	h1	Mandeln	i	Sellerie
a5	Dinkel	h2	Haselnüsse	j	Senf
b	Krebstiere	h3	Walnüsse	k	Sesamsamen
c	Eier	h4	Kaschunüsse	l	Schwefeldioxid und Sulfite (ab 10 mg pro kg oder l)
d	Fische	h5	Pecannüsse	m	Lupine
				n	Weichtiere (z.B. Tintenfisch, Muscheln etc.)

Netzwerk e.V. ist bestrebt, den Anteil an Produkten mit folgenden Siegeln (im Sinne der 17 UN-Nachhaltigkeitsziele) kontinuierlich zu erhöhen:

Bio-Produkt aus kontrolliert biologischem Anbau (DE-ÖKO-006)

Verantwortungsbewusste Fischprodukte

EU-Bio-Logo

Speiseplan

NETZWERK e.V.
Soziale Dienste und Ökologische Bildung

Schule: **Am Rosenmaar**

Der Speiseplan gilt für die KW 42-16 , also vom 17.10.2022 bis 17.04.2023

Plan Nr. 3

Unser Speiseplan entspricht dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“. Er wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zertifiziert und mit diesem Logo ausgezeichnet.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
VEGETARISCHES GERICHT	Gnocchi(g,c) in Gorgonzola-Spinat-Sahnesoße(g,f,i) G- Gluten freie Nudeln L,M- Spinat mit Soja-Sahnesoße	Wildreis mit Butter-Rahmgemüse(g,i) Blumenkohl, Möhren, Brokkoli, Erbsen L,M- Soja-Sahne	Ofenkartoffel mit Kräuterquark(g) (Petersilie, Zwiebeln) L- Laktose freier Quark M- Kräuterdressing	Chili sin Carne(a1,i) vegetarisches Chili aus Weizenprotein, Kidneybohnen, grünen Spargel, Paprika und Mais dazu Schmand(g) und Fladenbrot(a1) [G- Gluten freies Brötchen]	Tomatencremesuppe(f) dazu gebackenes Käse-Vollkorn-Sandwich (g,a1, a2, a5) G- Gluten freies Brot L,- Emmentaler M- gebackenes Brot
MIT FLEISCH/FISCH-KOMPONENTE		Goldbarschfilet(d) mit Zitronen-Butter an Wildreis und Blumenkohl-Möhren-Brokkoli(i)		Chili con Carne(i) aus Bio Rindfleisch mit Kidneybohnen, grünen Spargel, Paprika und Mais dazu Schmand(g) und Fladenbrot(a1) [G- Gluten freies Brötchen]	
SALAT + ROHKOST	Rohkost Kohlrabi		Rohkostsalat Zucchini-Kohlrabi mit Sonnenblumenkernen in Kräuterdressing(j)	Rohkost Möhren	
DESSERT + OBST	Saisonales Bio Obst Frisches Obst und Rohkost am Nachmittag	Frisches Obst und Rohkost am Nachmittag	Saisonales Bio Obst Frisches Obst und Rohkost am Nachmittag	Frisches Obst und Rohkost am Nachmittag	Vanille-Quark mit Schokosplitter(g) [L- Laktose freier Quark] Frisches Obst und Rohkost am Nachmittag

Wir behalten uns kurzfristige Änderungen des Speiseplans vor.

Zusatzstoffe

1	Mit Farbstoff	6	Geschwärzt
2	Mit Konservierungsstoff	7	Gewachst
2.1	Mit Nitritpökelsalz	8	Mit Phosphat
2.2	Mit Nitrat	9	Süßungsmittel(n)
2.3	Mit Nitratpökelsalz und Nitrat	10	Mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln
3	Mit Antioxidationsmittel	11	Enthält eine Phenylalaninquelle
4	Mit Geschmacksverstärker	12	Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken
5	Geschwefelt		

Allergene

a1	Weizen	e	Erdnüsse	h6	Paranüsse
a2	Roggen	f	Sojabohnen	h7	Pistazien
a3	Gerste	g	Milch, Laktose	h8	Macadamia- oder Queenslandnüsse
a4	Hafer	h1	Mandeln	i	Sellerie
a5	Dinkel	h2	Haselnüsse	j	Senf
b	Krebstiere	h3	Walnüsse	k	Sesamsamen
c	Eier	h4	Kaschunüsse	l	Schwefeldioxid und Sulfite (ab 10 mg pro kg oder l)
d	Fische	h5	Pecannüsse	m	Lupine
				n	Weichtiere (z.B. Tintenfisch, Muscheln etc.)

Netzwerk e.V. ist bestrebt, den Anteil an Produkten mit folgenden Siegeln (im Sinne der 17 UN-Nachhaltigkeitsziele) kontinuierlich zu erhöhen:

Bio-Produkt aus kontrolliert biologischem Anbau (DE-ÖKO-006)

Verantwortungsbewusste Fischprodukte

EU-Bio-Logo

Speiseplan

NETZWERK e.V.
Soziale Dienste und Ökologische Bildung

Schule: **Am Rosenmaar**

Der Speiseplan gilt für die KW 42-16 , also vom 17.10.2022 bis 17.04.2023

Plan Nr. 4

Unser Speiseplan entspricht dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“. Er wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zertifiziert und mit diesem Logo ausgezeichnet.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
VEGETARISCHES GERICHT	Vollkornnudeln(a1) an Tomatenkompott dazu Fetakäse(g) G- Gluten freie Nudeln L,M- ohne Käse	Vegane Knusperfilets(a1) Jackfrucht,, Leinöl, helle Gemüsesorten an Stampfkartoffel(g) dazu Erbsen und Möhren G- vegetarische Bratwurst L- Salzkartoffeln	Veganer Hamburger(a1) aus Grünkohl, Spinat, Brokkoli und Haferflocken mit dünn geschnittenen Möhren und veganer Mayonnaise(f,j)	Gemüse-Curry(g,f,i) Brokkoli, Champignon, Paprika an Langkornreis L,M- Soja-Sahnesoße	Gemüse-Nudeltopf(a1,i,c) (Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln) dazu ein Vollkornbrötchen(a1,a2,a5) G,Ei- Gluten freie Nudeln / Brötchen
MIT FLEISCH/FISCH-KOMPONENTE		Knusper-Seelachs(d,a1,c) an Stampfkartoffeln(g) dazu Erbsen und Möhren(i) G,Ei- Fisch Natur L,M- Salzkartoffeln		Bio Hähnchenbrustfilet auf Gemüse-Curry(g,f,i) Brokkoli, Champignon, Paprika an Langkornreis L,M- Sojasahnesoße	
SALAT + ROHKOST	Rohkost Gurken				Rohkost Paprika
DESSERT + OBST	Saisonales Bio Obst Frisches Obst und Rohkost am Nachmittag	Frisches Obst und Rohkost am Nachmittag	Saisonales Bio Obst Frisches Obst und Rohkost am Nachmittag	Frisches Obst und Rohkost am Nachmittag	Saisonales Bio Obst Frisches Obst und Rohkost am Nachmittag

Wir behalten uns kurzfristige Änderungen des Speiseplans vor.

Netzwerk e.V. ist bestrebt, den Anteil an Produkten mit folgenden Siegeln (im Sinne der 17 UN-Nachhaltigkeitsziele) kontinuierlich zu erhöhen:

Bio-Produkt aus kontrolliert biologischem Anbau (DE-ÖKO-006)

Verantwortungsbewusste Fischprodukte

EU-Bio-Logo

Zusatzstoffe

1	Mit Farbstoff	6	Geschwärzt
2	Mit Konservierungsstoff	7	Gewachst
2.1	Mit Nitritpökelsalz	8	Mit Phosphat
2.2	Mit Nitrat	9	Süßungsmittel(n)
2.3	Mit Nitratpökelsalz und Nitrat	10	Mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln
3	Mit Antioxidationsmittel	11	Enthält eine Phenylalaninquelle
4	Mit Geschmacksverstärker	12	Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken
5	Geschwefelt		

Allergene

a1	Weizen	e	Erdnüsse	h6	Paranüsse
a2	Roggen	f	Sojabohnen	h7	Pistazien
a3	Gerste	g	Milch, Laktose	h8	Macadamia- oder Queenslandnüsse
a4	Hafer	h1	Mandeln	i	Sellerie
a5	Dinkel	h2	Haselnüsse	j	Senf
b	Krebstiere	h3	Walnüsse	k	Sesamsamen
c	Eier	h4	Kaschunüsse	l	Schwefeldioxid und Sulfite (ab 10 mg pro kg oder l)
d	Fische	h5	Pecannüsse	m	Lupine
				n	Weichtiere (z.B. Tintenfisch, Muscheln etc.)