

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
1.10.-2.10.2020	1	EU-zertifizierte Produktionsküche 	Der Speiseplan entspricht über beide Menülinien hinweg dem "DGE- Qualitätsstandart für die Schulverpflegung" und den darüber hinausgehenden Anforderungen des Berliner Senates an die Schulspeisung. Ihr könnt frei zwischen den 2 Menülinien auswählen. Wenn Ihr dazu mindestens die im Schaukasten angebotene Portion vom Obst-Gemüsebuffet nehmt und ausreichend trinkt - entspricht Eure Mittagsversorgung den aktuellen Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft und hilft Euch dabei, den ganzen Schultag über leistungsfähig zu sein. Die Essen der Menüline 2 sind ovo-lacto-vegetarisch. 	Grillfisch(Seelachs) mit Dillsaße _{a,g'} , Vollkornreis ,Erbsen und Möhren-Apfelsalat	Weißkohl-Möhren- Kartoffelsuppe mit Mischbrot _{a,aR}	
	2	natürlich essen		dazu Gemüse-, Obstbuffet & Wasser	dazu Gemüse- Obstbuffet & Wasser	
				Milde Tomatensoße _a mit Vollkornpenne _a Reibekäse _g und Möhren-Apfelsalat	Frischkäse-Kartoffeltaschen mit Gurkenquark und Brokkoliröschen	
5.10.-9.10.2020	1	Wildlachs und Seelachs mit Möhren und Erbsen in Dill-Frischkäsesoße _{a,g} ,mit Vollkornpenne _a	Schmorkohlpfanne mit Sojaflocken _{a,f} und Stampfkartoffeln _g	Kartoffelsuppe mit Geflügelwiener _{2,3} , Möhren,Sellerie, Lauch , Landbrot _{a,aR}	Gebratenes Seelachsfilet mit Remouladensoße _{g,a,g,i} Kartoffeln und Gurkensalat	Tomatensoße mit Geflügeljagdwurstwürfel _{a,2,3} , Vollkornnudeln _a und Käse _g
		dazu Gemüse-, Obstbuffet & Wasser	dazu Gemüse-, Obstbuffet & Wasser	dazu Milchbuffet & Wasser	dazu Gemüse-, Obstbuffet & Wasser	dazu Gemüse-, Obstbuffet & Wasser
	2	Vegetarisches Sojageschnitzeltes (Paprika,Möhre,Erbsen) _{a,f} mit Vollkornreis	Veg. Kochklopse _{a,f} mit Kapernsoße _{a,g} und Kartoffeln dazu Rote Betesalat	Brokkoli, Möhren und Bohnen mit Schnittlauchsoße _{a,g} und Petersilien kartoffeln	Gabelspaghetti _a mit Spinat- Frischkäsesoße _{a,g} Gurkensalat	Veg.Gyrospanne mit Champignons _{a,fr} , Tzatziki _g , Natureis und Weißkrautsalat
		dazu Gemüse-, Obstbuffet & Wasser	dazu Gemüse-, Obstbuffet & Wasser	dazu Milchbuffet & Wasser	dazu Gemüse-, Obstbuffet & Wasser	dazu Gemüse-Obstbuffet & Wasser
12.10.-16.10.2020	1	Brokkoli-Karotten Törtchen _{a,c,g,i} mit Currysoße _{a,g} , Kartoffeln und Blumenkohl	Soße Carbonara mit Kochschinken _{2,3,a,g} , Gabelspaghetti _a und Tomaten-Gurken- Paprikasalat	Gulasch vom Schwein _a mit Erbsen und Vollkornnudeln _a	Seelachs in Senfsoße _{a,i} mit Wachsbohnen, Vollkornreis und Möhrensalat	Eierkuchen _{a,c,g} mit Apfelmus und Zucker & Zimt
		dazu Gemüse-, Obstbuffet & Wasser	dazu Gemüse-, Obstbuffet & Wasser	dazu Milchbuffet & Wasser	dazu Gemüse-, Obstbuffet & Wasser	Gemüse-, Obstbuffet & Wasser
	2	Vegetarischer Steckrübeneintopf mit Kartoffeln, Möhren, Sellerie , Vitalbrot _{va,g,g}	Bunter Gemüseauflauf (Blumenkohl,Bohnen, Erbsen) _{a,c,g} mit Käse überbacken dazu Tomatensoße _a	Weißer Bohneneintopf mit Kartoffeln , Möhre, Sellerie, Porree , Schwarzbrot _{a,aR}	Linsen- Möhren -Tomatenbolognese _{a,i} mit Vollkornpenne , Reibekäse _g und Möhrensalat	Blumenkohl in holländischer Soße _{a,c,g} und Petersilien kartoffeln
		dazu Gemüse-, Obstbuffet & Wasser	dazu Gemüse-, Obstbuffet & Wasser	dazu Milchbuffet & Wasser	dazu Gemüse-, Obstbuffet & Wasser	Gemüse-Obstbuffet & Wasser
19.10.-23.10.2020	1	Hühnerfrikassee mit Erbsen, Möhren _{a,g} und Kartoffeln	Seelachsfilet im Kräutermantel _{a,g,c} mit Zitronensoße _{a,g} Natureis , Chinakohlsalat mit Joghurt-Dressing _g	Frische Wurst _a mit Sauerkraut und Kartoffeln	Heringshappen in Dill- Joghurtsoße _{2,3,9,c,g,i} mit Kartoffeln und Gurkensalat	Gemüsefrikadelle _{a,c,i} mit Kohlrabi in heller Soße _{a,g} und Petersilien kartoffeln
		dazu Gemüse-, Obstbuffet & Wasser	dazu Gemüse-, Obstbuffet & Wasser	dazu Milchbuffet & Wasser	dazu Gemüse-, Obstbuffet & Wasser	Gemüse-Obstbuffet & Wasser
	2	Gemüse-Käsesoße _{a,g} mit Karotte , Erbsen,Kohlrabi _{a,g} und Gabelspaghetti _a	Rote Linsen- Möhren- Suppe(Kartoffeln,Sellerie,Möhren) Vollkornbrot _{a,aR}	Pasta Napoli (italienische Tomatensoße mit Oregano, Tomatenwürfel und Basilikum) Makkaroni _a und Reibekäse _g	Champignonragout mit Frischkäse _{a,g} und veg.Tortellinis _{a,c} , Gurkensalat	Kürbis-Süßkartoffel-Kokos-Suppe mit Kürbiskernbrot _a
		dazu Gemüse-, Obstbuffet & Wasser	dazu Gemüse-, Obstbuffet & Wasser	dazu Milchbuffet & Wasser	dazu Gemüse-, Obstbuffet & Wasser	Gemüse-Obstbuffet & Wasser
26.10.-30.10.2020	1	Linseneintopf etwas süß-sauer(Kartoffeln , Möhren, Sellerie) mit Kasselerwürfel _{2,3} und Roggenbrot _{aR}	Fischpfanne aus See- und Wildlachs mit Gemüse (Lauch,Sellerie,Karotte) _a dazu Kartoffeln , Weißkrautsalat	Hähnchenkeule mit Geflügelsoße _g , Rotkohl und Kartoffeln	Ei in Senfsoße _{a,g} mit Kartoffeln und Balkangemüse(Paprika,Mais,Erbsen)	Thunfisch in Paprika-Lauch -Soße _a mit Vollkornpenne _a
		dazu Gemüse-, Obstbuffet & Wasser	dazu Gemüse-, Obstbuffet & Wasser	dazu Milchbuffet & Wasser	dazu Gemüse-, Obstbuffet & Wasser	Gemüse-, Obstbuffet & Wasser
	2	Ratatouille-Gemüse in Tomatensoße _a mit Reibekäse _g und Vollkornpenne _a	Kräuterquark(Dill,Schnittlauch) _g mit einem Stückchen Butter _g , Kartoffeln und Weißkrautsalat	Kichererbsensuppe mit Kartoffeln, Möhren , Sellerie, Lauch und Sonnenblumenbrot _a	Milchnudeln _{a,g} mit Pflaumen- Zimtsoße	Mildes Gemüse-Kokos-Curry (Brokkoli , Möhre, Bambus) _a mit Vollkornreis
		dazu Gemüse-, Obstbuffet & Wasser	dazu Gemüse-, Obstbuffet & Wasser	dazu Milchbuffet & Wasser	dazu Gemüse-, Obstbuffet & Wasser	Gemüse-, Obstbuffet & Wasser