




	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
2.11.-6.11. 2020	1	Gemüse-Frischkäse-Ragout <sub>a,g</sub> (Champignon, <b>Paprika,Lauch</b> ) mit <b>Spirelli<sub>a</sub></b>	<b>Rindergulasch mit Zucchiniwürfel<sub>a</sub></b> , Petersilien <b>kartoffeln</b> und <b>Möhrrchen</b>	Grillfisch( Seelachs) mit Honig-Senf-Soße <sub>a,g'</sub> , <b>Langkornreis und Romanesco</b>	Bolognese ( <b>Schwein</b> ) <sub>a,i</sub> , <b>Vollkornpenne<sub>a</sub></b> ,Reibekäse <sub>g</sub> und Rotkrautsalat	Alaska-Seelachs-Fischfrikadelle <sub>a,g,j</sub> mit Dillsoße <sub>a,g'</sub> , <b>Erbsen und Kartoffeln</b>
		dazu Gemüse-, Obstbüffet & Wasser	dazu Gemüse-, Obstbüffet & Wasser	dazu Milch-, Gemüse-, Obstbüffet & Wasser	dazu Gemüse-, Obstbüffet & Wasser	dazu Gemüse-, Obstbüffet & Wasser
	2	Serbischer Bohneneintopf( weiße Bohnen, <b>Kartoffeln, Tomaten</b> ) und Bauernbrot <sub>a,AR</sub>	Schmorkohlpfanne mit Sojaflocken <sub>a,f</sub> , <b>Kartoffeln</b>	Möhreneintopf mit <b>Kartoffeln, Sellerie</b> , frischer Petersilie und Dinkelbrot <sub>a</sub>	Falafel-Bällchen(Kichererbsen) <sub>a</sub> mit Tzatziki g und <b>Naturreis</b> Rotkrautsalat	<b>Gemüsegulasch (Möhre, Erbse,</b> <b>Blumenkohl, Bohne)<sub>a</sub> mit Kartoffelpüree<sub>g</sub></b>
	dazu Gemüse-, Obstbüffet & Wasser	dazu Gemüse-, Obstbüffet & Wasser	dazu Milch-, Gemüse-, Obstbüffet & Wasser	dazu Gemüse-, Obstbüffet & Wasser	dazu Gemüse-, Obstbüffet & Wasser	
9.11.-13.11. 2020	1	<b>Schweine</b> geschnetzeltes <sub>a</sub> mit <b>Erbsen</b> und Petersilien <b>kartoffeln</b>	Lachswürfel in Dill-Gemüesoße <sub>a,g</sub> ( <b>Möhren,</b> <b>Sellerie, Lauch</b> ) <b>Vollkornpenne<sub>a</sub></b> und Weißkrautsalat	Buntes Eierfrikassee mit <b>Erbsen und</b> <b>Möhren<sub>a,c,g</sub> und Kartoffeln</b>	Bratheringsröllchen <sub>a,1,9,i,j</sub> mit Stampf <b>kartoffeln<sub>g</sub></b> und Bohnen-Maissalat	Bifteki <sub>g,c</sub> (Rindfleisch, griechischer Art) mit Gurkenquark-Dip <sub>g</sub> und Tomaten <b>bulgur<sub>a</sub></b>
		dazu Gemüse-, Obstbüffet & Wasser	dazu Gemüse-, Obstbüffet & Wasser	dazu Milch-, Gemüse-, Obstbüffet & Wasser	dazu Gemüse-, Obstbüffet & Wasser	dazu Gemüse-, Obstbüffet & Wasser
	2	Bunter Gemüseeintopf mit <b>Kartoffeln,</b> <b>Möhren, Bohnen, Erbsen, Sellerie,</b> Bauernbrot <sub>a,AR</sub>	Veg.Gyrospfanne mit Champignons <sub>a,f</sub> , <b>Tzatziki<sub>g</sub>, Naturreis</b> und Weißkrautsalat	Brokkoli-Karotten Törtchen <sub>a,c,g,j</sub> mit <b>Kohlrabi</b> in heller Soße <sub>a,g</sub> und Stampf <b>kartoffeln<sub>g</sub></b>	Milde Tomatensoße <sub>a</sub> mit Basilikum, <b>Makkaroni<sub>a</sub></b> , Reibekäse <sub>g</sub> , Bohnen-Maissalat	<b>Grieß</b> brei mit roter Beerensoße
	dazu Gemüse-, Obstbüffet & Wasser	dazu Gemüse-, Obstbüffet & Wasser	dazu Milch-, Gemüse-, Obstbüffet & Wasser	dazu Gemüse-, Obstbüffet & Wasser	dazu Gemüse-, Obstbüffet & Wasser	
16.11.-20.11.2020	1	Gemüsefrikadelle <sub>a,c,i</sub> mit <b>Letschosoße</b> und Petersilien <b>kartoffeln</b>	Seelachsfilet im Kräutermantel <sub>a,g,c</sub> mit Zitronensoße <sub>a,g</sub> , <b>Naturreis</b> und Chinakohlsalat mit Joghurt-Dressingg	<b>Szegediner</b> Gulasch <sub>a</sub> mit Sauerkraut und <b>Kartoffeln</b>	Seelachs in Senfsoße <sub>a,j</sub> mit <b>Wachsbohnen</b> und <b>Kartoffeln</b>	Gebratene Jagdwurstscheibe <sub>2,3,8,a,j</sub> mit Tomatensoße <sub>a</sub> und <b>Gabelspaghetti<sub>a</sub></b>
		dazu Gemüse-, Obstbüffet & Wasser	dazu Gemüse-, Obstbüffet & Wasser	dazu Milch-, Gemüse-, Obstbüffet & Wasser	dazu Gemüse-, Obstbüffet & Wasser	dazu Gemüse-, Obstbüffet & Wasser
	2	Steckrübeneintopf mit <b>Kartoffeln,</b> <b>Möhren,Sellerie,Lauch,</b> Vitalbrot <sub>a,AR</sub>	<b>Ratatouille-Gemüse</b> in Tomatensoße <sub>a</sub> mit Reibekäse <sub>g</sub> und <b>Vollkornpenne<sub>a</sub></b> dazu Chinakohlsalat mit Joghurt-Dressing <sub>g</sub>	<b>Spinat</b> in Frischkäsesoße <sub>a,g</sub> mit <b>Spirelli<sub>a</sub></b>	Kräuterquark(Dill,Schnittlauch) <sub>g</sub> mit einem Stückchen Butter <sub>g</sub> , <b>Kartoffeln</b> und Möhren- Weißkrautsalat	<b>Rote Linsen-Möhren-</b> Suppe( <b>Kartoffeln,Sellerie,Möhren</b> ) Vollkornbrot <sub>a,AR</sub>
	dazu Gemüse-, Obstbüffet & Wasser	dazu Gemüse-, Obstbüffet & Wasser	dazu Milch-, Gemüse-, Obstbüffet & Wasser	dazu Gemüse-, Obstbüffet & Wasser	dazu Gemüse-, Obstbüffet & Wasser	
23.11.-27.11.2020	1	Wildlachs und Seelachs mit <b>Möhren und</b> <b>Erbsen</b> in Dill-Frischkäsesoße <sub>a,g</sub> ,dazu <b>Naturreis</b>	<b>Kochklopse<sub>a,c,i</sub></b> ( Schwein) mit Kapernsoße <sub>a,g</sub> , <b>Kartoffeln</b> und Rote Beete Salat <sub>g</sub>	Veg. Linseneintopf mit <b>Kartoffeln,Möhren,Sellerie,Vollkornbrot<sub>a</sub></b>	Heringshappen in <b>Dill-Joghurtsoße<sub>2,3,9,c,g,i</sub></b> mit <b>Kartoffeln</b> und Gurkensalat	Hähnchenbrust Natur mit Petersiliensoße <sub>a,g'</sub> , <b>Brechbohnen und</b> <b>Kartoffeln</b>
		dazu Gemüse-, Obstbüffet & Wasser	dazu Gemüse-, Obstbüffet & Wasser	dazu Milch-, Gemüse-, Obstbüffet & Wasser	dazu Gemüse-, Obstbüffet & Wasser	dazu Gemüse-, Obstbüffet & Wasser
	2	Pasta Napoli ( italienische Tomatensoße mit Oregano, Tomatenwürfel und Basilikum) <b>Vollkornnudeln<sub>a</sub></b> dazu Reibekäse <sub>g</sub>	Kaiserschmarrn mit Pflaumen-Zimt -Soße	Mildes Gemüse-Curry (Bambus, <b>Möhre,Brokkoli</b> ) mit <b>Vollkornreis</b>	<b>Spinat<sub>a,g</sub></b> mit Rührei und Petersilien <b>kartoffeln</b>	Kürbis-Süßkartoffel-Kokos-Suppe mit Kürbiskernbrot <sub>a</sub>
	dazu Gemüse-, Obstbüffet & Wasser	dazu Gemüse-, Obstbüffet & Wasser	dazu Milch-, Gemüse-, Obstbüffet & Wasser	dazu Gemüse-, Obstbüffet & Wasser	dazu Gemüse-, Obstbüffet & Wasser	
30.11.2020	1	Putengeschnetzeltes mit Gewürzgurke <sub>a,9,j</sub> , <b>Erbsen und</b> Petersilien <b>kartoffeln</b>		EU-zertifizierte Produktionsküche		Der Speiseplan entspricht über beide Menülinien hinweg dem "DGE- Qualitätsstandard 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-Gemüsebüffet 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.
		dazu Gemüse-, Obstbüffet & Wasser		 	<b>natürlich essen</b>	
	2	Gemüse-Käsesoße <sub>a,g</sub> mit <b>Karotte,</b> <b>Erbse,Kohlrabi<sub>a,g</sub> und Gabelspaghetti<sub>a</sub></b>		<b>Bio-Komponenten kennzeichnen wir Rot (DE - ÖKO - 037)</b>		
	dazu Gemüse-, Obstbüffet & Wasser			