

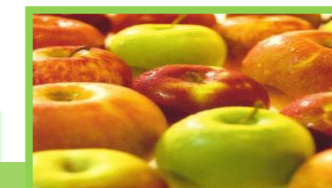
# SPEISEPLAN

## WOCHE: 01.12.2023



**REGIONAL**  
ohne  
GENTECHNIK  
**JOS**  
DE-ÖKO-021

	MONTAG	Dienstag	MITTWOCH	Donnerstag	FREITAG
<b>Menü 1</b>					<b>Marinierter Hering</b> <sup>(MSC),C,D,G,J</sup> [mit Sahne, Milch, Apfel- und Rote- Betewürfeln] mit Salzkartoffeln
Zugabe					<b>Möhren-Apfel-Rohkostsalat</b>
<b>Menü 2</b>					<b>Eierspätzle</b> <sup>A,A1,C,f</sup> dazu eine cremige 3-Käse- soße <sup>B,A,A1,G</sup> [mit Frischkäse, Schmelzkäse, Parmesan]
Zugabe					<b>Möhren-Apfel-Rohkostsalat</b>
<b>Menü 3</b> LIVE.Salat + Cerealienteller [vor Ort frisch zubereitet]					<b>Salatteller</b> [Eisbergsalat, Lollo Bianco, Paprika, Gurke, Mais, gekochtes Ei <sup>C</sup> , frische <b>BIO</b> -Kresse], dazu 2 Scheiben ofenfrisches Vollkornbaguette <sup>A,A1,A3,A4</sup> Dressing nach Wahl <sup>A,A1,C,G,J,L</sup>
Zugabe					
<b>Menü 4</b> LIVE.Riesen- baguette [vor Ort frisch zubereitet]					<b>Belegtes Vollkornbaguette</b> <sup>A,A1,A3,A4</sup> [Eisbergsalat, Ruccola, Gurke, Tomate, körniger Frischkäse <sup>G</sup> , frischer <b>BIO</b> -Petersilie]
Zugabe					



### STARK • GESUND • LECKER

#### Freie Auswahl für kluge Köpfe an der JOS-LIVE.POWER-CORNER

[Unabhängig von Eurer Menübestellung könnt Ihr Euch mit **BIO**-Frischobst, Rohkostsalaten, hausgemachten Quarkspeisen und Fruchtjoghurts, Milch, WasserPLUS ect. stärken.]

## LIVE. POWER-CORNER



Die ausgelobten **BIO**-Produkte sind durch Grünstempel **BIO**-zertifiziert.

Die Angebote / Komponenten mit dem DGE-Logo  entsprechen dem "DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung" und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert.



Wird mit Bestandteilen aus **Schwein** zubereitet oder enthält Grundstoffe daraus.



Wird mit Bestandteilen aus **Rind** zubereitet oder enthält Grundstoffe daraus.



Wird mit Bestandteilen aus **Geflügel** zubereitet oder enthält Grundstoffe daraus.



**Fischgericht** bzw. wird mit Bestandteilen aus **Fisch** zubereitet oder enthält Grundstoffe daraus.



fleisch- und fischloses Gericht

**Kennzeichnung Zusatzstoffe:** 1 – Farbstoff, 2 – Konservierungsstoff, 3 – Antioxidationsmittel, 4 – Geschmacksverstärker, 5 – geschwefelt, 6 – geschwärzt, 7 – gewachst, 8 – Phosphat, 16 – mit Milchzucker, 17 – mit Eiklar, 18 – mit Soja, 21 – hergestellt aus zerkleinertem Fleisch  
**Kennzeichnung Allergene:** A – glutenhaltiges Getreide, A1 – Weizen, A2 – Hafer, A3 – Roggen, A4 – Gerste, A5 – Dinkel, A6 – Kamut, B – Krebstiere, C – Eier, D – Fische, E – Erdnüsse, F – Sojabohnen, G – Milch[inkl. Lactose], H – Schalenfrüchte, H1 – Mandeln, H2 – Haselnüsse, H3 – Walnüsse, H4 – Kaschunüsse, H5 – Pekannüsse, H6 – Paranüsse, H7 – Pistazien, H8 – Makademianüsse, H9 – Queenslandnüsse, I – Sellerie, J – Senf, K – Sesamsamen, L – Schwefeldioxid und Sulfide, M – Lupine, N – Weichtiere  
**Kennzeichnung Spuren:** a – glutenhaltiges Getreide, b – Krebstiere, c – Eier, d – Fische, e – Erdnüsse, f – Sojabohnen, g – Milch[inkl. Lactose], h – Schalenfrüchte, i – Sellerie, j – Senf, k – Sesamsamen, l – Schwefeldioxid und Sulfide, m – Lupine, n – Weichtiere  
 (R) = mit Rindfleisch (S) = mit Schweinefleisch

# SPEISEPLAN

WOCHE: 04.12.2023 bis 08.12.2023



REGIONAL  
ohne  
GENTECHNIK  
JOS  
DE-ÖKO-021

	MONTAG	Dienstag	MITTWOCH	Donnerstag	FREITAG
<b>Menü 1</b>	<b>Klopse "Königsberger Art"</b> 21,(S),A,A1,C,G,J,I in feiner Kapernsoße <sup>A,A1,G,C,I,J</sup> , dazu Salzkartoffeln	<b>Nudel-Gemüsepfanne</b> <sup>A,A1,C,F</sup> mit Balkangemüse [Möhren, Bohnen, Paprika] mit Petersiliensoße <sup>A,A1,G,C,I,J</sup> mit <b>BIO</b> -Petersilie	<b>Fruchtig mildes Putencurry</b> <sup>A,A1,G,C,I,J</sup> [aus der Putenoberkeule, mit Ananaswürfeln], dazu <b>BIO</b> -Couscous <sup>A,A1</sup>	<b>Gemüseteller</b> [Romanesco, gelbe und orange Möhren, Romano Brechbohnen] mit Kräutersoße <sup>A,A1,G,C,I,J</sup> und Kartoffelpüree <sup>G,L,C,F</sup>	<b>Paniertes Hokifilet</b> <sup>(MSC),A,A1,A4,D,G</sup> mit Dillssoße <sup>A,A1,G,C,I,J</sup> , dazu <b>BIO</b> -Erbsengemüse <sup>G</sup> und Salzkartoffeln
<b>Zugabe</b>	<b>Rotkraut-Rohkostsalat</b>	<b>BIO-Frischobst</b> der Saison	<b>Gurkensalat</b>	<b>BIO-Frischobst</b> der Saison	<b>Milchpudding</b> mit Vanillegeschmack <sup>G</sup>
<b>Menü 2</b>	<b>Fußballnudeln</b> <sup>A,A1,C</sup> mit Spinat-Frischkäsesoße <sup>A,A1,G,C,I,J</sup> [mit <b>BIO</b> -Spinat] und Reibekäse <sup>G</sup>	<b>Reiseintopf</b> <sup>I</sup> [Gemüsebouillon mit Erbsen, grünen Bohnen, Sellerie und Langkornreis] und Vollkornbrot <sup>A,A1,A2,A3,A4,K,F,g,h</sup>	<b>Schnittlauchquark</b> <sup>G</sup> mit Salzkartoffeln	<b>Vorsuppe</b> <sup>A,A1,C,G,I</sup> [Gemüsebouillon, Kartoffel- würfel, Möhren, Erbsen, Sellerie] <b>Milchreis</b> <sup>G</sup> mit Zimt-Zucker und und heißen roten Früchten [Johannis- beeren, Erdbeeren, Kirschen]	<b>Bunte Tortellini</b> <sup>A,A1,C,G,F,I</sup> [mit Käsefüllung] mit Sahnesoße <sup>A,A1,G,C,I,J</sup> und Reibekäse <sup>G</sup>
<b>Zugabe</b>	<b>Rotkraut-Rohkostsalat</b>	<b>BIO-Frischobst</b> der Saison	<b>Gurkensalat</b>	<b>BIO-Frischobst</b> der Saison	<b>Milchpudding</b> mit Vanillegeschmack <sup>G</sup> <b>Salatteller</b> [Chinakohl, Lollo Bianco, Paprika, Gurke, Mais, Tomate, panierte Vollkornfischstäbchen <sup>(MSC),A,A1,D</sup> aus Seelachs, frische <b>BIO</b> -Petersilie], dazu 2 Scheiben ofenfrisches Dinkelbaguette <sup>A,A1,A3,A4,A5,G</sup> Dressing nach Wahl <sup>A,A1,C,G,J,L</sup>
<b>Menü 3</b> <b>LIVE.Salat + Cerealienteller [vor Ort frisch zubereitet]</b>	<b>Salatteller</b> [Ruccola, Eisbergsalat, Paprika, Gurke, Tomate, Hähnchenbruststreifen, frische <b>BIO</b> -Petersilie], dazu 2 Scheiben ofenfrisches Mehrkornbaguette <sup>A,A1,A2,A3,A4,F</sup> Dressing nach Wahl <sup>A,A1,C,G,J,L</sup>	<b>Salatteller</b> [Eisbergsalat, Blattsalat, Gurke, Tomate, Mozzarella <sup>G</sup> , frischer <b>BIO</b> -Basilikum], dazu 2 Scheiben ofenfrisches Dinkelbaguette <sup>A,A1,A3,A4,A5,G</sup> Dressing nach Wahl <sup>A,A1,C,G,J,L</sup>	<b>Salatteller</b> [Eisbergsalat, Lollo Rosso, Gurke, Tomate, Paprika, Mais, Gouda-Käse- streifen <sup>G</sup> , frischer <b>BIO</b> -Petersilie], dazu 2 Scheiben ofenfrisches Mehrkornbaguette <sup>A,A1,A2,A3,A4,F</sup> Dressing nach Wahl <sup>A,A1,C,G,J,L</sup>	<b>Salatteller</b> [Römersalat, Feldsalat, Gurke, Tomate, Oliven, Hirtenkäse <sup>G</sup> , frische <b>BIO</b> -Petersilie], dazu 2 Scheiben ofenfrisches Vollkornbaguette <sup>A,A1,A3,A4</sup> Dressing nach Wahl <sup>A,A1,C,G,J,L</sup>	<b>Salatteller</b> [Chinakohl, Lollo Bianco, Paprika, Gurke, Mais, Tomate, panierte Vollkornfischstäbchen <sup>(MSC),A,A1,D</sup> aus Seelachs, frische <b>BIO</b> -Petersilie], dazu 2 Scheiben ofenfrisches Dinkelbaguette <sup>A,A1,A3,A4,A5,G</sup> Dressing nach Wahl <sup>A,A1,C,G,J,L</sup>
<b>Zugabe</b>		<b>BIO-Frischobst</b> der Saison		<b>BIO-Frischobst</b> der Saison	<b>Milchpudding</b> mit Vanillegeschmack <sup>G</sup>
<b>Menü 4</b> <b>LIVE.Riesen- baguette [vor Ort frisch zubereitet]</b>	<b>Belegtes Mehrkornbaguette</b> <sup>A,A1,A2,A3,A4,F</sup> [Lollo Rosso, Tomate, Gurke, Paprika, feiner Bierschinken <sup>(S),2,3,I,J</sup> , Kichererbsenaufstrich <sup>K</sup> , frische <b>BIO</b> - Petersilie]	<b>Belegtes Dinkelbaguette</b> <sup>A,A1,A3,A4,A5,G</sup> [Blattsalat, Möhre, Gurke, Tomate, Emmentaler <sup>G</sup> , Rote-Bete-Aufstrich <sup>Q</sup> , frische <b>BIO</b> -Petersilie]	<b>Belegtes Mehrkornbaguette</b> <sup>A,A1,A2,A3,A4,F</sup> [Lollo Bianco, Tomate, Paprika, Putenbruststreifen, milder Curry-Creme-Aufstrich <sup>G,J</sup> , frischer <b>BIO</b> -Petersilie]	<b>Belegtes Vollkornbaguette</b> <sup>A,A1,A3,A4</sup> [Feldsalat, Gurke, Tomate, gekochtes Ei <sup>C</sup> , Tomaten-Frisch-käse <sup>G</sup> , frische <b>BIO</b> -Kresse]	<b>Belegtes Dinkelbaguette</b> <sup>A,A1,A3,A4,A5,G</sup> [Eisbergsalat, Tomate, Kräuterfrischkäse <sup>G</sup> , Schellfisch in Cornflakespanade <sup>(MSC),D</sup> , frische <b>BIO</b> -Petersilie]
<b>Zugabe</b>		<b>BIO-Frischobst</b> der Saison		<b>BIO-Frischobst</b> der Saison	<b>Milchpudding</b> mit Vanillegeschmack <sup>G</sup>



## STARK • GESUND • LECKER

### Freie Auswahl für kluge Köpfe an der JOS-LIVE.POWER-CORNER

[Unabhängig von Eurer Menübestellung könnt Ihr Euch mit **BIO**-Frischobst, Rohkostsalaten, hausgemachten Quarkspeisen und Fruchtjoghurts, Milch, WasserPLUS ect. stärken.]

## LIVE. POWER-CORNER



Die ausgelobten **BIO**-Produkte sind durch Grünstempel **BIO**-zertifiziert.

Die Angebote / Komponenten mit dem DGE-Logo  entsprechen dem "DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung" und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert.



Wird mit Bestandteilen aus **Schwein** zubereitet oder enthält Grundstoffe daraus.



Wird mit Bestandteilen aus **Rind** zubereitet oder enthält Grundstoffe daraus.



Wird mit Bestandteilen aus **Geflügel** zubereitet oder enthält Grundstoffe daraus.



**Fischgericht** bzw. wird mit Bestandteilen aus **Fisch** zubereitet oder enthält Grundstoffe daraus.



fleisch- und fischloses Gericht

**Kennzeichnung Zusatzstoffe:** 1 – Farbstoff, 2 – Konservierungsstoff, 3 – Antioxidationsmittel, 4 – Geschmacksverstärker, 5 – geschwefelt, 6 – geschwärzt, 7 – gewachst, 8 – Phosphat, 16 – mit Milchzucker, 17 – mit Eiklar, 18 – mit Soja, 21 – hergestellt aus zerkleinertem Fleisch  
**Kennzeichnung Allergene:** A – glutenhaltiges Getreide, A1 – Weizen, A2 – Hafer, A3 – Roggen, A4 – Gerste, A5 – Dinkel, A6 – Kamut, B – Krebstiere, C – Eier, D – Fische, E – Erdnüsse, F – Sojabohnen, G – Milch[inkl. Lactose], H – Schalenfrüchte, H1 – Mandeln, H2 – Haselnüsse, H3 – Walnüsse, H4 – Kaschunüsse, H5 – Pekannüsse, H6 – Paranüsse, H7 – Pistazien, H8 – Makadamenüsse, H9 – Queenslandnüsse, I – Sellerie, J – Senf, K – Sesamsamen, L – Schwefeldioxid und Sulfide, M – Lupine, N – Weichtiere  
**Kennzeichnung Spuren:** a – glutenhaltiges Getreide, b – Krebstiere, c – Eier, d – Fische, e – Erdnüsse, f – Sojabohnen, g – Milch[inkl. Lactose], h – Schalenfrüchte, i – Sellerie, j – Senf, k – Sesamsamen, l – Schwefeldioxid und Sulfide, m – Lupine, n – Weichtiere  
(R) = mit Rindfleisch (S) = mit Schweinefleisch

# SPEISEPLAN

WOCHE: 11.12.2023 bis 15.12.2023



REGIONAL  
ohne  
GENTECHNIK  
JOS  
DE-ÖKO-021



	MONTAG	Dienstag	MITTWOCH	Donnerstag	FREITAG
<b>Menü 1</b>	<b>Gebratenes Hähnchenbrustfilet</b> mit herzhafter Bratensoße <sup>A,A1,G,c,i,j</sup> , dazu zartes Kohlrabigemüse und <b>BIO</b> -Reis	<b>Backfisch</b> <sup>(MSC),A,A1,C,D,j,a,b,f,g,i</sup> [vom Seelachs] mit Schnittlauchsoße <sup>A,A1,G,c,i,j</sup> , dazu Möhrengemüse <sup>G</sup> und Kartoffelpüree <sup>G,L,c,f</sup>	<b>Bolognese</b> <sup>A,A1,G,I,c,j</sup> (tomatisierte Hackfleischsoße) [Schweinefleisch aus der Schulter, Möhren, Lauch und Sellerie], Vollkorn-Gabelspaghetti <sup>A,A1,c,f</sup> , dazu Reibekäse <sup>G</sup>	<b>Vorsuppe</b> <sup>A,A1,C,G,I</sup> [Gemüsebouillon, Langkornreis, Kohlrabi, Erbsen] <b>Hefeklöße</b> <sup>A,A1,C,G,f,h</sup> mit heißen Birnen	<b>Gedünsteter Wildlachs</b> <sup>(MSC),D</sup> in milder Zitronensoße <sup>A,A1,G,I,c,j</sup> und Salzkartoffeln
<b>Zugabe</b>	<b>hausgemachte Kirsch- Quarkspeise</b> <sup>G</sup>	<b>BIO-Frischobst</b> der Saison	<b>Gurkensalat</b>	<b>BIO-Frischobst</b> der Saison	<b>Möhrenrohkostsalat</b>
<b>Menü 2</b>	<b>Linsensuppe</b> <sup>G,I</sup> aus <b>BIO</b> -Linsen [Gemüsebouillon mit Kartoffelwürfeln, Möhren und Sellerie] mit Vollkornbrot <sup>A,A1,A2,A3,A4,K,f,g,h</sup>	<b>Eieromelette</b> <sup>C,G,a</sup> mit <b>BIO</b> -Spinat <sup>A,A1,G,c,h,i,j</sup> und Salzkartoffeln	<b>Gemüse-Rösti</b> <sup>3,A,A1,C</sup> mit Joghurt-Kräuterquark-Dip <sup>G</sup> und Salzkartoffeln	<b>Mediterraner Zucchiniopf</b> <sup>A,A1,G,c,i,j</sup> [mit Zucchini, Tomaten, Möhren, Paprika] mit Hirtenkäsewürfeln <sup>G</sup> , dazu <b>BIO</b> -Reis	<b>Vegetarische Maultaschen</b> <sup>A,A1,C,I,g</sup> [mit Kartoffeln, Möhren, Spinat, Zwiebeln] mit Gemüsecreme- soße <sup>A,A1,G,c,i,j</sup> [mit Blumenkohl, Brokkoli, Möhren]
<b>Zugabe</b>	<b>hausgemachte Kirsch- Quarkspeise</b> <sup>G</sup>	<b>BIO-Frischobst</b> der Saison	<b>Gurkensalat</b>	<b>BIO-Frischobst</b> der Saison	<b>Möhrenrohkostsalat</b>
<b>Menü 3</b> <b>LIVE.Salat + Cerealienteller</b> [vor Ort frisch zubereitet]	<b>Salatteller</b> [Ruccola, Chinakohl, Gurke, Tomate, Paprika, Putenbruststreifen, frische <b>BIO</b> - Petersilie], dazu 2 Scheiben ofenfrisches Vollkornbaguette <sup>A,A1,A3,A4</sup> Dressing nach Wahl <sup>A,A1,C,G,J,L</sup>	<b>Salatteller</b> [Eisbergsalat, Lollo Rosso, Paprika, Gurke, Mais, Edamer- Käsestreifen <sup>G</sup> , frische <b>BIO</b> -Petersilie], dazu 2 Scheiben ofenfrisches Mehrkornbaguette <sup>A,A1,A2,A3,A4,F</sup> Dressing nach Wahl <sup>A,A1,C,G,J,L</sup>	<b>Salatteller</b> [Chinakohl, Römersalat, Paprika, Tomate, Schweinebratenstreifen <sup>8</sup> , Senfgurke <sup>3,j</sup> , frische <b>BIO</b> -Petersilie], dazu 2 Scheiben ofenfrisches Dinkelbaguette <sup>A,A1,A3,A4,A5,G</sup> Dressing nach Wahl <sup>A,A1,C,G,J,L</sup>	<b>Salatteller</b> [Feldsalat, Eisbergsalat, Paprika, Mais, Hirtenkäse <sup>G</sup> , Thunfisch <sup>(MSC),D</sup> , <b>BIO</b> -Petersilie], dazu 2 Scheiben ofenfrisches Mehrkornbaguette <sup>A,A1,A2,A3,A4,F</sup> Dressing nach Wahl <sup>A,A1,C,G,J,L</sup>	<b>Salatteller</b> [Eisbergsalat, Lollo Bianco, Gurke, Tomate, Paprika, Mozzarella <sup>G</sup> , frisches <b>BIO</b> -Basilikum], dazu 2 Scheiben ofenfrisches Vollkornbaguette <sup>A,A1,A3,A4</sup> Dressing nach Wahl <sup>A,A1,C,G,J,L</sup>
<b>Zugabe</b>	<b>hausgemachte Kirsch- Quarkspeise</b> <sup>G</sup>	<b>BIO-Frischobst</b> der Saison	<b>BIO-Frischobst</b> der Saison	<b>BIO-Frischobst</b> der Saison	<b>BIO-Frischobst</b> der Saison
<b>Menü 4</b> <b>LIVE.Riesen- baguette</b> [vor Ort frisch zubereitet]	<b>Belegtes Vollkornbaguette</b> <sup>A,A1,A3,A4</sup> [Lollo Bianco, Paprika, Gurke, Kochschinken <sup>2,3</sup> , milder Curry- Creme-Aufstrich <sup>G,j</sup> und frische <b>BIO</b> -Kresse]	<b>Belegtes Mehrkornbaguette</b> <sup>A,A1,A2,A3,A4,F</sup> [Eisbergsalat, Gurke, Tomate, Mozzarella <sup>G</sup> , Tomaten-Frischkäse <sup>G</sup> und frische <b>BIO</b> -Petersilie]	<b>Belegtes Dinkelbaguette</b> <sup>A,A1,A3,A4,A5,G</sup> [Eisbergsalat, Möhre, Tomate, Gurke, Hähnchenbruststreifen, Kichererbsenaufstrich <sup>K</sup> und frische <b>BIO</b> -Petersilie]	<b>Belegtes Mehrkornbaguette</b> <sup>A,A1,A2,A3,A4,F</sup> [Lollo Rosso, Feldsalat, Paprika, Gurke, Tomate, gekochtes Ei <sup>C</sup> , Frischkäse <sup>G</sup> , frische <b>BIO</b> -Petersilie]	<b>Belegtes Vollkornbaguette</b> <sup>A,A1,A3,A4</sup> [Blattsalat, Gurke, Tomate, Butter <sup>(G)</sup> , Heringsfilet <sup>(MSC),2,D,G</sup> und frische <b>BIO</b> -Petersilie]
<b>Zugabe</b>	<b>hausgemachte Kirsch- Quarkspeise</b> <sup>G</sup>	<b>BIO-Frischobst</b> der Saison	<b>BIO-Frischobst</b> der Saison	<b>BIO-Frischobst</b> der Saison	<b>BIO-Frischobst</b> der Saison



## STARK • GESUND • LECKER

### Freie Auswahl für kluge Köpfe an der JOS-LIVE.POWER-CORNER

[Unabhängig von Eurer Menübestellung könnt Ihr Euch mit **BIO**-Frischobst, Rohkostsalaten, hausgemachten Quarkspeisen und Fruchtjoghurts, Milch, WasserPLUS ect. stärken.]

## LIVE. POWER-CORNER



Die ausgelobten **BIO**-Produkte sind durch Grünstempel **BIO**-zertifiziert.

Die Angebote / Komponenten mit dem DGE-Logo entsprechen dem "DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung" und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert.



Wird mit Bestandteilen aus **Schwein** zubereitet oder enthält Grundstoffe daraus.



Wird mit Bestandteilen aus **Rind** zubereitet oder enthält Grundstoffe daraus.



Wird mit Bestandteilen aus **Geflügel** zubereitet oder enthält Grundstoffe daraus.



**Fischgericht** bzw. wird mit Bestandteilen aus **Fisch** zubereitet oder enthält Grundstoffe daraus.



fleisch- und fischloses Gericht

**Kennzeichnung Zusatzstoffe:** 1 - Farbstoff, 2 - Konservierungsstoff, 3 - Antioxidationsmittel, 4 - Geschmacksverstärker, 5 - geschwefelt, 6 - geschwärzt, 7 - gewachst, 8 - Phosphat, 16 - mit Milchzucker, 17 - mit Eiklar, 18 - mit Soja, 21 - hergestellt aus zerkleinertem Fleisch  
**Kennzeichnung Allergene:** A - glutenhaltiges Getreide, A1 - Weizen, A2 - Hafer, A3 - Roggen, A4 - Gerste, A5 - Dinkel, A6 - Kamut, B - Krebstiere, C - Eier, D - Fische, E - Erdnüsse, F - Sojabohnen, G - Milch[inkl. Lactose], H - Schalenfrüchte, H1 - Mandeln, H2 - Haselnüsse, H3 - Walnüsse, H4 - Kaschunüsse, H5 - Pekannüsse, H6 - Paranüsse, H7 - Pistazien, H8 - Makademianüsse, H9 - Queenlandnüsse, I - Sellerie, J - Senf, K - Sesamsamen, L - Schwefeldioxid und Sulfide, M - Lupine, N - Weichtiere  
**Kennzeichnung Spuren:** a - glutenhaltiges Getreide, b - Krebstiere, c - Eier, d - Fische, e - Erdnüsse, f - Sojabohnen, g - Milch[inkl. Lactose], h - Schalenfrüchte, i - Sellerie, j - Senf, k - Sesamsamen, l - Schwefeldioxid und Sulfide, m - Lupine, n - Weichtiere  
(R) = mit Rindfleisch (S) = mit Schweinefleisch

# SPEISEPLAN

WOCHE: 18.12.2023 bis 22.12.2023



**REGIONAL**  
ohne  
GENTECHNIK  
**JOS**  
DE-ÖKO-021

Kurzfristige Änderungen vorbehalten!

	MONTAG	Dienstag	MITTWOCH	Donnerstag	FREITAG
<b>Menü 1</b>	<b>Rindergemüseglasch</b> <sup>A,A1,G,C,I,J</sup> [Rindfleischwürfel aus der Schulter, mit Champignons, Möhren und Zucchini] mit Serviettensammelknödelscheiben <sup>A,A1,C,G,F,H</sup>	<b>"Gartenfräulein" Buntkartoffel-Gemüse-Gratin</b> <sup>C,G,I</sup> [mit Kartoffelscheiben, Möhren, Blumenkohl, Romanesco und Käse überbacken], dazu Karottensoße <sup>A,A1,C,G,I,J</sup>	<b>Panierte Jagdwurstscheibe</b> <sup>2,3,A,A1,C,I,J</sup> mit fruchtiger Tomatensoße <sup>A,A1,G,C,I,J</sup> und Vollkorn-Gabelspaghetti <sup>A,A1,C,F</sup> , dazu Reibekäse <sup>G</sup>	<b>Vegetarische rote Paprikaschote</b> <sup>A,A1,I,J,C,F,G</sup> mit Rahmsoße <sup>A,A1,G,C,I,J</sup> , dazu Salzkartoffeln	<b>Fischtopf</b> <sup>(MSC),D</sup> [aus Seelachswürfeln] mit zarten Gemüsestreifen [mit Möhren, Porree und Sellerie] in Dillsoße <sup>A,A1,G,I,C,J</sup> und <b>BIO</b> -Bulgur <sup>A,A1</sup>
<b>Zugabe</b>	<b>Schokopudding</b> <sup>G</sup>	<b>BIO-Frischobst</b> der Saison	<b>Weißkraut-Rohkostsalat</b>	<b>BIO-Frischobst</b> der Saison	<b>Gurkensalat</b>
<b>Menü 2</b>	<b>Spirelli-Nudeln</b> <sup>A,A1,C,F</sup> mit bunter Gemüse-Kräutersoße <sup>A,A1,G,I,C,J</sup> [mit Erbsen und Regenbogenmöhren]	<b>Mildes Kichererbsencurry</b> <sup>A,A1,G,I,J</sup> mit Kokosmilch und Tomaten, dazu Vollkornreis	<b>Panierte Polenta-Knuspertasche</b> <sup>A,A1,G,C,F,I,J</sup> [Maisgrießtasche] mit Schnittlauchsoße <sup>A,A1,G,C,I,J</sup> , dazu Kartoffelpüree <sup>G,L,C,F</sup>	<b>Vorsuppe</b> <sup>A,A1,C,G,I</sup> [Gemüsebouillon mit Kartoffeln, Blumenkohl, Brokkoli und Möhren] <b>Grießbrei</b> <sup>A,A1,G</sup> mit Zimt-Zucker und Apfelmarm <sup>3</sup>	<b>Knöpfle</b> <sup>A,A1,A5,C,F</sup> [kleine Eierspätzle] mit einer feinen Champignoncremesoße <sup>A,A1,G,C,I,J</sup> , dazu Reibekäse <sup>G</sup>
<b>Zugabe</b>	<b>Schokopudding</b> <sup>G</sup>	<b>BIO-Frischobst</b> der Saison	<b>Weißkraut-Rohkostsalat</b>	<b>BIO-Frischobst</b> der Saison	<b>Gurkensalat</b>
<b>Menü 3</b> <b>LIVE.Salat + Cerealienteller</b> [vor Ort frisch zubereitet]	<b>Salatteller</b> [Eisbergsalat, Lollo Rosso, Mais, Paprika, Gurke, Hähnchenbruststreifen, frische <b>BIO</b> -Kresse], dazu 2 Scheiben ofenfrisches Mehrkornbaguette <sup>A,A1,A2,A3,A4,F</sup> , Dressing nach Wahl <sup>A,A1,C,G,J,L</sup>	<b>Salatteller</b> [Eisbergsalat, Feldsalat, Gurke, Oliven, Hirtenkäse <sup>G</sup> , Tomate, frische <b>BIO</b> -Petersilie], dazu 2 Scheiben ofenfrisches Dinkelbaguette <sup>A,A1,A3,A4,A5,G</sup> , Dressing nach Wahl <sup>A,A1,C,G,J,L</sup>	<b>Salatteller</b> [Eisbergsalat, Römersalat, Paprika, Mais, Tomate, panierte Fischfiguren <sup>(MSC),A,A1,D,C,G,I,J,N</sup> aus Seelachs, <b>BIO</b> -Petersilie], dazu 2 Scheiben ofenfrisches Vollkornbaguette <sup>A,A1,A3,A4</sup> , Dressing nach Wahl <sup>A,A1,C,G,J,L</sup>	<b>Salatteller</b> [Eisbergsalat, Blattsalat, Gurke, Tomate, Paprika, Geflügel-Salami <sup>2,3</sup> , frische <b>BIO</b> -Petersilie], dazu 2 Scheiben ofenfrisches Mehrkornbaguette <sup>A,A1,A2,A3,A4,F</sup> , Dressing nach Wahl <sup>A,A1,C,G,J,L</sup>	<b>Salatteller</b> [Eisbergsalat, Lollo Bianco, Paprika, Tomate, gekochtes Ei <sup>C</sup> , frische <b>BIO</b> -Kresse], dazu 2 Scheiben ofenfrisches Dinkelbaguette <sup>A,A1,A3,A4,A5,G</sup> , Dressing nach Wahl <sup>A,A1,C,G,J,L</sup>
<b>Zugabe</b>	<b>Schokopudding</b> <sup>G</sup>	<b>BIO-Frischobst</b> der Saison	<b>BIO-Frischobst</b> der Saison	<b>BIO-Frischobst</b> der Saison	<b>BIO-Frischobst</b> der Saison
<b>Menü 4</b> <b>LIVE.Riesensalat + Cerealienteller</b> [vor Ort frisch zubereitet]	<b>Belegtes Mehrkornbaguette</b> <sup>A,A1,A2,A3,A4,F</sup> [Eisbergsalat, Paprika, Gurke, Geflügel-Kochschinken <sup>2,3</sup> , Kichererbsenaufstrich <sup>K</sup> , frische <b>BIO</b> -Petersilie]	<b>Belegtes Dinkelbaguette</b> <sup>A,A1,A3,A4,A5,G</sup> [Lollo Rosso, Tomate, Gurke, Paprika, Tilsiter <sup>G</sup> , Tomaten-Frischkäseaufstrich <sup>G</sup> , frische <b>BIO</b> -Kresse]	<b>Belegtes Vollkornbaguette</b> <sup>A,A1,A3,A4</sup> [Paniertes Backfisch vom Seelachs <sup>(MSC),A,A1,C,D,J,F,G,I,N</sup> , Eisbergsalat, Tomate, Gurke, Kräuterfrischkäse <sup>G</sup> , frische <b>BIO</b> -Petersilie]	<b>Belegtes Mehrkornbaguette</b> <sup>A,A1,A2,A3,A4,F</sup> [Blattsalat, Ruccola, rote Paprika, Gurke, Butterkäse <sup>G</sup> , Rote-Bete-Aufstrich <sup>a</sup> , frische <b>BIO</b> -Petersilie]	<b>Belegtes Dinkelbaguette</b> <sup>A,A1,A3,A4,A5,G</sup> [Eisbergsalat, Möhre, Gurke, körniger Frischkäse <sup>G</sup> , frischer <b>BIO</b> -Petersilie]
<b>Zugabe</b>	<b>Schokopudding</b> <sup>G</sup>	<b>BIO-Frischobst</b> der Saison	<b>BIO-Frischobst</b> der Saison	<b>BIO-Frischobst</b> der Saison	<b>BIO-Frischobst</b> der Saison



**STARK • GESUND • LECKER**

**Freie Auswahl für kluge Köpfe an der JOS-LIVE.POWER-CORNER**

[Unabhängig von Eurer Menübestellung könnt Ihr Euch mit **BIO**-Frischobst, Rohkostsalaten, hausgemachten Quarkspeisen und Fruchtjoghurts, Milch, WasserPLUS ect. stärken.]

**LIVE. POWER-CORNER**



Die ausgelobten **BIO**-Produkte sind durch Grünstempel **BIO**-zertifiziert.

Die Angebote / Komponenten mit dem DGE-Logo entsprechen dem "DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung" und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert.



Wird mit Bestandteilen aus **Schwein** zubereitet oder enthält Grundstoffe daraus.



Wird mit Bestandteilen aus **Rind** zubereitet oder enthält Grundstoffe daraus.



Wird mit Bestandteilen aus **Geflügel** zubereitet oder enthält Grundstoffe daraus.



**Fischgericht** bzw. wird mit Bestandteilen aus **Fisch** zubereitet oder enthält Grundstoffe daraus.



fleisch- und fischloses Gericht

**Kennzeichnung Zusatzstoffe:** 1 – Farbstoff, 2 – Konservierungsstoff, 3 – Antioxidationsmittel, 4 – Geschmacksverstärker, 5 – geschwefelt, 6 – geschwärzt, 7 – gewachst, 8 – Phosphat, 16 – mit Milhzucker, 17 – mit Eiklar, 18 – mit Soja, 21 – hergestellt aus zerkleinertem Fleisch  
**Kennzeichnung Allergene:** A – glutenhaltiges Getreide, A1 – Weizen, A2 – Roggen, A3 – Hafer, A4 – Gerste, A5 – Dinkel, A6 – Kamut, B – Krebstiere, C – Eier, D – Fische, E – Erdnüsse, F – Sojabohnen, G – Milch[inkl. Lactose], H – Schalenfrüchte, H1 – Mandeln, H2 – Haselnüsse, H3 – Walnüsse, H4 – Kaschunüsse, H5 – Pekannüsse, H6 – Paranüsse, H7 – Pistazien, H8 – Makadamiänsüsse, H9 – Queenslandnüsse, I – Sellerie, J – Senf, K – Sesamsamen, L – Schwefeldioxid und Sulfide, M – Lupine, N – Weichtiere  
**Kennzeichnung Spuren:** a – glutenhaltiges Getreide, b – Krebstiere, c – Eier, d – Fische, e – Erdnüsse, f – Sojabohnen, g – Milch[inkl. Lactose], h – Schalenfrüchte, i – Sellerie, j – Senf, k – Sesamsamen, l – Schwefeldioxid und Sulfide, m – Lupine, n – Weichtiere  
 (R) = mit Rindfleisch (S) = mit Schweinefleisch

# SPEISEPLAN

WOCHE: 25.12.2023 bis 29.12.2023



**REGIONAL**  
ohne  
GENTECHNIK  
**JOS**  
DE-ÖKO-021

Kurzfristige Änderungen vorbehalten!

	MONTAG	Dienstag	MITTWOCH	Donnerstag	FREITAG
<b>Menü 1</b>			<b>Kräuterquark<sup>G</sup></b> [Petersilie, Dill, Gartenkresse] mit Salzkartoffeln	<b>Rinderbraten</b> [aus der Schulter] mit Bratensoße <sup>A,A1,G,C,I,J</sup> , dazu Bohngemüse <sup>G</sup> aus <b>BIO</b> -Bohnen und Eierspätzle <sup>A,A1,C,F</sup>	<b>Marinierter Hering<sup>(MSC),C,D,G,J,a</sup></b> [mit Sahne, Milch und Apfelwürfeln] mit Salzkartoffeln
<b>Zugabe</b>			<b>Rotkraut-Rohkostsalat</b>	<b>BIO-Frischobst</b> der Saison	<b>Möhren-Apfel-Rohkostsalat</b>
<b>Menü 2</b>		<b>Gekochtes BIO-Ei<sup>C</sup></b> in leichter Senfsoße <sup>A,A1,G,J,C,I</sup> mit Salzkartoffeln		<b>Vorsuppe<sup>A,A1,C,G,I,L</sup></b> [Gemüsebouillon mit Möhren, Erbsen, Kohlrabi, Reis]   <b>Kaiserschmarrn<sup>A,A1,C,G,F,h</sup></b> mit Vanillesoße <sup>1,G,c,f,h</sup>	<b>Fußballnudeln<sup>A,A1,C</sup></b> mit Tomaten- Frischkäsesoße <sup>A,A1,G,c,i,j</sup> dazu geriebener Mozzarella <sup>G</sup>
<b>Zugabe</b>			<b>Rotkraut-Rohkostsalat</b>	<b>BIO-Frischobst</b> der Saison	<b>Möhren-Apfel-Rohkostsalat</b>
<b>Menü 3</b> <b>LIVE.Salat + Cerealienteller</b> [vor Ort frisch zubereitet]			<b>Salatteller</b> [Römersalat, Feldsalat, Mais, Paprika, Gurke, Thunfisch <sup>(MSC),D</sup> , frische <b>BIO</b> - Petersilie], dazu 2 Scheiben ofenfrisches Dinkelbaguette <sup>A,A1,A3,A4,A5,G</sup> Dressing nach Wahl <sup>A,A1,C,G,J,L</sup>	<b>Salatteller</b> [Eisbergsalat, Tomate, Mais, Kidneybohnen, Hirtenkäse <sup>G</sup> , Putenkochschinken <sup>2,3</sup> , frischer <b>BIO</b> -Petersilie], dazu 2 Scheiben ofenfrisches Mehrkornbaguette <sup>A,A1,A2,A3,A4,F</sup> Dressing nach Wahl <sup>A,A1,C,G,J,L</sup>	<b>Salatteller</b> [Eisbergsalat, Lollo Bianco, Paprika, Gurke, Mais, gekochtes Ei <sup>C</sup> , frische <b>BIO</b> - Kresse], dazu 2 Scheiben ofenfrisches Vollkornbaguette <sup>A,A1,A3,A4</sup> Dressing nach Wahl <sup>A,A1,C,G,J,L</sup>
<b>Zugabe</b>				<b>BIO-Frischobst</b> der Saison	
<b>Menü 4</b> <b>LIVE.Riesenbaguette</b> [vor Ort frisch zubereitet]			<b>Belegtes Dinkelbaguette<sup>A,A1,A3,A4,A5,G</sup></b> [Lollo Bianco, Möhre, Paprika, Tomate, Edamer <sup>G</sup> , Kichererbsenaufstrich <sup>K</sup> , frische <b>BIO</b> -Kresse]	<b>Belegtes Mehrkornbaguette<sup>A,A1,A2,A3,A4,F</sup></b> [Blattsalat, Tomate, Gurke, Paprika, Hähnchenbruststreifen, milder Curry-Creme-Aufstrich <sup>1</sup> , frische <b>BIO</b> -Petersilie]	<b>Belegtes Vollkornbaguette<sup>A,A1,A3,A4</sup></b> [Eisbergsalat, Ruccola, Gurke, Tomate, körniger Frischkäse <sup>G</sup> , frischer <b>BIO</b> -Petersilie]
<b>Zugabe</b>				<b>BIO-Frischobst</b> der Saison	



## STARK • GESUND • LECKER

### Freie Auswahl für kluge Köpfe an der JOS-LIVE.POWER-CORNER

[Unabhängig von Eurer Menübestellung könnt Ihr Euch mit **BIO**-Frischobst, Rohkostsalaten, hausgemachten Quarkspeisen und Fruchtjoghurts, Milch, WasserPLUS ect. stärken.]

## LIVE.POWER-CORNER



Die ausgelobten **BIO**-Produkte sind durch Grünstempel **BIO**-zertifiziert.

Die Angebote / Komponenten mit dem DGE-Logo  entsprechen dem "DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung" und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert.



Wird mit Bestandteilen aus **Schwein** zubereitet oder enthält Grundstoffe daraus.



Wird mit Bestandteilen aus **Rind** zubereitet oder enthält Grundstoffe daraus.



Wird mit Bestandteilen aus **Geflügel** zubereitet oder enthält Grundstoffe daraus.



**Fischgericht** bzw. wird mit Bestandteilen aus **Fisch** zubereitet oder enthält Grundstoffe daraus.



fleisch- und fischloses Gericht

**Kennzeichnung Zusatzstoffe:** 1 – Farbstoff, 2 – Konservierungsstoff, 3 – Antioxidationsmittel, 4 – Geschmacksverstärker, 5 – geschwefelt, 6 – geschwärzt, 7 – gewachst, 8 – Phosphat, 16 – mit Milchsüßholz, 17 – mit Eiklar, 18 – mit Soja, 21 – hergestellt aus zerkleinertem Fleisch  
**Kennzeichnung Allergene:** A – glutenhaltiges Getreide, A1 – Weizen, A2 – Hafer, A3 – Roggen, A4 – Gerste, A5 – Dinkel, A6 – Kamut, B – Krebstiere, C – Eier, D – Fische, E – Erdnüsse, F – Sojabohnen, G – Milch[inkl. Lactose], H – Schalenfrüchte, H1 – Mandeln, H2 – Haselnüsse, H3 – Walnüsse, H4 – Kaschunüsse, H5 – Pekannüsse, H6 – Paranüsse, H7 – Pistazien, H8 – Makadamanüsse, H9 – Queenslandnüsse, I – Sellerie, J – Senf, K – Sesamsamen, L – Schwefeldioxid und Sulfide, M – Lupine, N – Weichtiere  
**Kennzeichnung Spuren:** a – glutenhaltiges Getreide, b – Krebstiere, c – Eier, d – Fische, e – Erdnüsse, f – Sojabohnen, g – Milch[inkl. Lactose], h – Schalenfrüchte, i – Sellerie, j – Senf, k – Sesamsamen, l – Schwefeldioxid und Sulfide, m – Lupine, n – Weichtiere  
(R) = mit Rindfleisch (S) = mit Schweinefleisch