Speiseplan November

Datum	Menü 1	Menü 2	Menü 3 ovo-lacto-vegetarisch DGE zertifiziert	Gemüse/ Obst/ Dessert für alle Menülinien DGE zertifiziert
Montag, 02.11.2026		**Fusilli(BIO) agli e olio mit frischer Petersilie**(GL, WZ, 26 g KH), **dazu geriebener Hartkäse(BIO)**(L, M)		**Gurken(BIO), Möhren(BIO)**(4 g KH), **Frischkäse-Tomaten-Dip**(L, M), **Apfel(BIO)**(14 g KH)
Dienstag, 03.11.2026	**Rührei mit feinem Schnittlauch**(Ei, 1 g KH), **dazu Rahmspinat**(L, M, 3 g KH) **und frisches hausgemachtes Kartoffelpüree (Kartoffeln(BIO))**(L, M, 13 g KH)			**Salat aus frischem Kopfsalat mit fein geschnittenen Radieschen**(9 kcal), **Zitronen-Joghurtdressing**(L, M, 13 g KH), **Gurkensticks**(2 g KH), **Sonnenblumenkerne**(32 g KH)
Mittwoch, 04.11.2026			**Blumenkohl-Broccoli-Süßkartoffel(BIO)-Auflauf mit Emmentaler(BIO) überbacken**(L, M, 13 g KH)	**Gurken, Möhren, Kohlrabi**(4 g KH), **Frischkäse-Schnittlauch-Dip**(L, M), **Joghurt(BIO) mit Honig(BIO)**(L, M, 6 g KH)
Donnerstag, 05.11.2026		**Schmorkohl mit Rinderhackfleisch(BIO)**(R, Z, 5 g KH), **dazu Kartoffeln(BIO)**(15 g KH)	**Gebratene Kartoffelgnocchi(BIO)**(GL, WZ, 31 g KH) **mit Blattspinat und Käsesoße (Gouda, Emmentaler)(BIO)**(L, M, 3 g KH)	**Gurken, Möhren**(4 g KH), **Frischkäse-Kräuter-Dip**(L, M), **Clementine(BIO)**(9 g KH), **Sonnenblumenkerne**(32 g KH)
Freitag, 06.11.2026	**Fischstäbchen vom Lachs**(F, 29 g KH, EM), **dazu Dillsoße**(L, M, 4 g KH), **grüne Erbsen (Erbsen(BIO))**(L, M, 9 g KH), **und Vollkornreis(BIO) Fairtrade**(33 g KH)		**Frikassee aus Sojaflakes mit Karotten(BIO) und Erbsen(BIO)**(GL, L, M, Sj, WZ, 5 g KH), **dazu Vollkornreis(BIO) Fairtrade**(33 g KH)	**Gurke(BIO), Möhre(BIO), Cherrytomaten(BIO)**(4 g KH), **Vanillequark (Quark, Milch)(BIO)**(L, M, 6 g KH)
Montag, 09.11.2026			**Rote Linsen-Kokossuppe**(Tomate)(8 g KH), **dazu Fladenbrot(BIO)**(GL, WZ, *, 40 g KH)	**Gurke, Kohlrabi**(2 g KH), **Gouda-Käsewürfel(BIO)**(L, M), **Orange(BIO)**(9 g KH)
Dienstag, 10.11.2026	**Kochklops vegetarisch**(Soja-, Weizeneiweiß)(Ei, GL, Sj, SL, WZ, *, 15 g KH), **dazu Kapernsoße**(L, M, 8 g KH) **und Kartoffeln(BIO)**(15 g KH)			**Gemischter Salat aus Kopfsalat, Cherrytomaten und jungem Blattspinat, Buttermilch-Zitronendressing**(L, M, 11 g KH), **Gurkensticks**(2 g KH), **Frischkäse-Kräuter-Dip**(L, M)
Mittwoch, 11.11.2026			**Gebackene Gemüsefrikadelle** (Möhren, Pastinaken, Erbsen, Romanesco, Mais, Zwiebeln und Kartoffeln)(Ei, GL, WZ, 16 g KH) **mit Petersilienkarottenragout**(L, M, 7 g KH), **dazu frisches hausgemachtes Kartoffelpüree (Kartoffeln(BIO))**(L, M, 13 g KH)	**Kohlrabi, Möhre, Gurke**(4 g KH), **Schnittlauch-Quark-Dip**(L, M, 5 g KH), **Grießdessert(BIO)**(GL, L, M, WZ, 15 g KH)
Donnerstag, 12.11.2026			**Schmetterlingsnudeln(BIO)**(GL, WZ, 27 g KH), **dazu Tomatensoße "Napoli" (Tomate, Zwiebel)(BIO)**(7 g KH) **und geriebener Mozzarella(BIO)**(L, M, 4 g KH)	**Gurken(BIO), Kohlrabi(BIO), Paprika(BIO)**(5 g KH), **Joghurt-Kräuter-Dip**(L, M, 5 g KH), **Banane-Fairtrade(BIO)**(20 g KH), **Sonnenblumenkerne**(32 g KH)
Freitag, 13.11.2026		**Karotten-Mais-Erbsen Mix**(8 g KH), **dazu Frischkäsesoße mit Kräutern** (L, M, SL, 4 g KH) **und Vollkorn-Muschelnudeln(BIO)** (GL, WZ, 25 g KH)		**Paprika, Kohlrabi, Möhre**(5 g KH), **Quarkspeise "Zitrone" (Quark, Milch)(BIO)**(L, M, 7 g KH)

enthält Schweinefleisch enthält Rindfleisch enthält Fisch enthält Geflügel DE-ÖKO-044 – Zutaten und Erzeugnisse in Bioqualität sind grün dargestellt

Die Angebote/Komponenten mit dem DGE-Logo entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen" und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert.
Die Nährwertangaben/Kohlenhydratangaben (KH) beziehen sich auf 100g der jeweiligen Menü-Komponente und werden in g KH (Gramm Kohlenhydrate) angegeben.
Kennzeichnung von Farb- und Zusatzstoffen:
(1) mit Farbstoff; (2) mit Konservierungsstoff; (3) mit Antioxidationsmittel; (4) mit Geschmacksverstärker; (5) Schwefeldioxid und Sulfite; (6) geschwärzt; (7) gewachst; (8) mit Phosphat; (9) mit Süßungsmittel; (10) enthält eine Phenylalaninquelle, (A) Aromen, (C) Betacarotin, (CH) Chinin, (Ei) Eier, (EM) Emulgator, (EN) Erdnüsse, (DK) Dinkel, (F) mit Fisch, (G) mit Geflügel, (GL) glutenhaltiges Getreide, (GR) Gerste, (HF) Hafer, (K) Krebs, (KO) Koffein, (L) Lactose, (LU) Lupine, (M) Milch, (N) Nüsse/Schalenfrüchte, (R) mit Rind, (RG) Roggen, (S) mit Schwein, (SE) Senf, (SJ) Soja, (SL) Sellerie, (SS) Sesamsamen, (W) Weichtiere, (WZ) Weizen, (Z) zerkleinert, (*) kann Spuren von Nüssen, Schalenfrüchten oder Erdnüssen enthalten.

Speiseplan November

Sunshine CATERING SERVICE

Datum	Menü 1	Menü 2	Menü 3 ovo-lacto-vegetarisch DGE zertifiziert	Gemüse/ Obst/ Dessert für alle Menülinien DGE zertifiziert
Montag, 16.11.2026			**Kartoffelsuppe** (Kartoffeln(BIO), Möhren, Porree, Zwiebeln) **mit Majoran und frischer Petersilie**(7 g KH) **und ein vegetarisches Würstchen aus Raps**(Ei, 3 g KH), **dazu** Roggenvollkornbrot(BIO) **mit Dinkel und Grünkern**(GL, DK, RG, *, 37 g KH)	**Gurken, Cherry-Tomaten, Paprika**(2 g KH), Gouda-Käsewürfel(BIO)(L, M), **Joghurt-Kräuter-Dip**(L, M, 5 g KH), Birne(BIO)(9 g KH)
Dienstag, 17.11.2026			**Käsespätzle** (Spätzle, Käse)(BIO)(Ei, GL, L, M, WZ, 9 g KH)	**Feiner Krautsalat „Rot-Weiß“** (Weißkohl, Rotkohl, Möhren)(7 g KH), **Möhren, Paprika**(4 g KH), **Frischkäse-Tomaten-Dip**(L, M), **Sonnenblumenkerne**(32 g KH)
Mittwoch, 18.11.2026	**Buchstaben-Nudelsuppe mit Gemüse** (Nudeln, Karotten, Kohlrabi, Erbsen, Lauch)(BIO)(GL, WZ, *, 33 g KH), **dazu** Roggenvollkornbrot(BIO) **mit Sonnenblumenkernen**(GL, RG, *, 34 g KH)			Kohlrabi(BIO), Möhre(BIO), Gurke(BIO)(4 g KH), **Kräuter-Quark-Dip**(L, M, 5 g KH), Vanillepudding(BIO)(L, M, 14 g KH)
Donnerstag, 19.11.2026	**Hähnchengeschnetzeltes** (Hähnchen(BIO))(G, L, M, 5 g KH) **und grünen Erbsen** (Erbsen(BIO))(L, M, 9 g KH), **dazu** Vollkornreis(BIO) **Fairtrade**(33 g KH)		**Möhreneintopf mit frischer Petersilie** (Karotten, Kartoffeln, Sellerie, Lauch)(BIO)(L, M, SL, 4 g KH), Roggenvollkornbrot(BIO) **mit Sonnenblumenkernen**(GL, RG, *, 34 g KH)	Gurken(BIO), Kohlrabi(BIO), Paprika(BIO)(5 g KH), Gouda-Käsewürfel(BIO)(L, M), Weintrauben(BIO)(15 g KH) **Sonnenblumenkerne**(32 g KH)
Freitag, 20.11.2026			**Kichererbsencurry** (Kichererbsen, Karotten, Porree, Sellerie, Kürbis)(SL, 7 g KH), **dazu** Reis(BIO) **Fairtrade**(32 g KH)	**Gurke, Möhre, Cherrytomaten**(4 g KH), **Quarkspeise "Apfel"** (Quark, Milch)(BIO)(L, M, 3, 8 g KH)
Montag, 23.11.2026			Dinkel-Fusilli(BIO)(GL, DK, 23 g KH) **mit rotem Linsen Pesto** (Linsen, Tomate, Paprika, Zwiebeln)(BIO)(15 g KH) **und** Reibekäse(BIO)(M, 3 g KH)	Paprika(BIO), Kohlrabi(BIO), Möhre(BIO)(6 g KH), Apfel(BIO)(14 g KH)
Dienstag, 24.11.2026	**Gekochte Eier**(Ei, 2 g KH), **dazu eine Senfsoße**(L, M, SE, 7 g KH) **und** Kartoffeln(BIO)(15 g KH)			**Möhrenrohkostsalat mit Apfelstückchen**(3, 10 g KH), **Gurke, Kohlrabi**(3 g KH), **Kräuter-Quark-Dip**(L, M, 5 g KH), **Sonnenblumenkerne**(32 g KH)
Mittwoch, 25.11.2026	**Geschnetzeltes mit Sojaflakes und Gemüsestreifen** (Karotten, Porree, Sellerie)(GL, Sj, SL, WZ, 5 g KH), **dazu** Spätzle(BIO)(Ei, GL, WZ, 24 g KH)		)	**Gemischter Salat aus Eisbergsalat, Gurke, Tomate, Paprika**(2 g KH), **French Dressing** (Joghurtdressing mit feiner Senfnote)(Ei, L, M, SE, 4 g KH), **Möhrensticks**(7 g KH), Milchreis-Dessert(BIO)(L, M, 21 g KH)
Donnerstag, 26.11.2026	**Ungarisches Kesselgulasch** (Kartoffeln, Rindfleisch, Tomate, Paprika, Zwiebel, Porree, Sellerie, Karotte)(BIO)(R, SL, 5 g KH), **dazu** Roggenvollkornbrot(BIO) **mit Dinkel und Grünkern**(GL, DK, RG, *, 37 g KH)		**Chili sin Carne** (Kidneybohnen)(Sonnenblumenhack, Tomaten, Zwiebeln)(BIO)(SE, SL, *, 14 g KH) **mit** Reis(BIO) **Fairtrade**(32 g KH)	Gurke(BIO), Möhre(BIO), Cherrytomaten(BIO)(4 g KH), Banane-Fairtrade(BIO)(20 g KH)
Freitag, 27.11.2026		Vollkornspi[illegible](BIO)(GL, WZ, 25 g KH) **mit einer** Käse(BIO)**-Kräuter-Soße**(L, M, 4 g KH)		Paprika(BIO), Kohlrabi(BIO), Möhre(BIO)(6 g KH), Joghurt(BIO) **mit Kirschen**(L, M, 10 g KH)
Montag, 30.11.2026			Spirelli(BIO)(GL, WZ, 28 g KH), **dazu Bolognese mit** Sonnenblumenhack(BIO), **Tomate, Zwiebeln, Möhren, Porree, Sellerie**(SE, SL, *, 5 g KH) **und** Reibekäse(BIO)(M, 3 g KH)	**Kohlrabi, Möhre, Gurke**(4 g KH), Clementine(BIO)(9 g KH)

enthält Schweinefleisch enthält Rindfleisch enthält Fisch enthält Geflügel DE-BIO-44 – Zutaten und Erzeugnisse in Bioqualität sind grün dargestellt

Die Angebote/Komponenten mit dem DGE-Logo entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert.
Die Nährwertangaben/Kohlenhydratangaben (KH) beziehen sich auf 100g der jeweiligen Menü-Komponente und werden in g KH (Gramm Kohlenhydrate) angegeben.
Kennzeichnung von Farb- und Zusatzstoffen:
(1) mit Farbstoff; (2) mit Konservierungsstoff; (3) mit Antioxidationsmittel; (4) mit Geschmacksverstärker; (5) Schwefeldioxid und Sulfite; (6) geschwärzt; (7) gewachst; (8) mit Phosphat; (9) mit Süßungsmittel; (10) enthält eine Phenylalaninquelle, (A) Aromen, (C) Betacarotin, (CH) Chinin, (Ei) Eier, (EM) Emulgator, (EN) Erdnüsse, (DK) Dinkel, (F) mit Fisch, (G) mit Geflügel, (GL) glutenhaltiges Getreide, (GR) Gerste, (HF) Hafer, (K) Krebs, (KO) Koffein, (L) Lactose, (LU) Lupine, (M) Milch, (N) Nüsse/Schalenfrüchte, (R) mit Rind, (RG) Roggen, (S) mit Schwein, (SE) Senf, (SJ) Soja, (SL) Sellerie, (SS) Sesamsamen, (W) Weichtiere, (WZ) Weizen, (Z) zerkleinert, (*) kann Spuren von Nüssen, Schalenfrüchten oder Erdnüssen enthalten.