

Speiseplan „Catering Nimmersatt“

1	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Champignon-Lauch-Pizza mit Mozzarella, dazu Eisbergsalat mit Kräuterdressing a) g) Obstsalat	Seelachs aus dem Ofen mit Kartoffeln, Frühlingsgemüse und Kräutersoße d) g) i) Äpfel	Brokkoli-Möhren-Auflauf (mit Käse überbacken), Vollkornbrötchen a) c) g) i) Bananenquark g)	Kisir (Türkischer Bulgursalat mit Paprika und Kichererbsen), dazu Zucchini-Puffer und Joghurt-Dip a) c) g) Pflirsiche	Vollkorn-Spaghetti mit Bolognese (Rind), dazu Möhrensticks a) g) i) Obstsalat
Woche 2	Heringsfilets mit Petersilienkartoffeln, Dillschmand und Erbsen-Möhren-Gemüse d) g) Obstsalat	Asiatisches Curry (Brokkoli, Champignons, Tomaten, Mungobohnensprossen) mit Vollkornreis Aprikosen	Spiegeleier mit Kartoffelpüree, Spinat und Möhrensticks c) g) Heidelbeerquark mit Haselnüssen g) h)	Paprika-Zucchini-Tomaten-Gulasch (Rind) und Vollkornnudeln a) Erdbeeren	Spinat-Kartoffelgratin mit Tomatensalat g) Obstsalat
Woche 3	Cevapcici (Rind), Pommes Frites und Paprikagemüse g) Obstsalat	Bunter Nudelauf (Möhren, Erbsen, Mais) mit Schinken, dazu Tomatensalat a) c) g) Äpfel	Skandinavischer Fischtopf (Kabeljau), mit Porree, Möhren und Kartoffeln b) d) g) i) Pflirsichjoghurt g)	Kartoffel-Kürbis-Tarte (mit Vollkornmehl), dazu Feldsalat c) g) Trauben	Vollkorn-Nudeleintopf mit Blumenkohl und Möhren a) i) Obstsalat
Woche 4	Gemüse-Linsen-Frikadelle mit Tzatziki und Kräuterpenne a) c) g) i) Obstsalat	Lachsfilet mit Gemüse, dazu Vollkornnudeln und Blattsalat a) d) g) Erdbeeren	Chili con carne (Rind, Kidneybohnen, Paprika, Mais, Tomate) mit Reis Apfelkompott mit Vanillepudding	Kohlrabi mit Kartoffelstampf und Gurkensalat g) i) Pflirsiche	Gnocchi mit Käse-Sahne-Soße und Erbsen, dazu Gurkensalat a) g) Obstsalat

Allergenkennzeichnung a) glutenhaltiges Getreide b) Krebstiere c) Eier d) Fisch e) Erdnüsse f) Soja g) Milch h) Schalenfrüchte i) Sellerie k) Senf l) Sesam m) Schwefeldioxid und Sulfite n) Lupinen o) Weichtiere

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

Quellen: Speisepläne angelehnt an nährstoffoptimierte Vierwöchenspeisepläne und Rezeptdatenbanken der DGE (<https://www.fitkid-aktion.de/rezepte/speiseplaene/> ; <https://www.fitkid-aktion.de/rezepte/rezeptdatenbank/>)

Speiseplan „Junior Catering“

2	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Salzkartoffeln mit grünen Bohnen und Tomatensoße Heidelbeerjoghurt g)	Geschnetzeltes mit Champignon-Erbsen-Gemüse und Kartoffeln g)	Nudeleintopf mit Blumenkohl und Möhren a) i) Schokopudding g)	Paprikaschote mit Reis-Hackfleischfüllung und Tomatensoße, dazu Feldsalat mit Kürbiskernen	Fisch aus dem Ofen mit Kartoffeln, Spinat und Kräutersoße d) g) i) Himbeerquark g)
Woche 2	Kohlrabi-Kartoffel-Auflauf c) g) i) Bananen-Beeren-Quark g)	Spaghetti Bolognese mit Parmesan, dazu Gurkensalat a) g) i)	Spiegeleier mit Kartoffelpüree, Spinat und Möhren c) Vanillepudding g)	Mini-Frikadellen mit Joghurt- und Tomatensoße, dazu Rohkostsalat a) g)	Gedünstetes Fischfilet, Paprikagemüse und Nudeln a) d) Stracciatella-Joghurt g)
Woche 3	Bunter Bohnensalat mit Gurke, Tomaten, Eisbergsalat mit Schafskäse, dazu Brötchen a) g) Apfelkompott	Backofenkartoffel mit Sauerrahmsoße, dazu bunter Salatteller mit Steakstreifen g)	Gemüsepizza (Mais, Lauch, Champignons) a) g) Schokopudding g)	Hähnchenbrustfilet gebraten mit süß-saurem Dip, Pommes Frites und Paprikagemüse, dazu Kopfsalat mit Zitronendressing	Gebratenes Fischfilet mit Bandnudeln und Karottensoße a) d) g) Pfirsich-Quark g)
Woche 4	Frikadelle mit Tsatsiki und Schupfnudeln a) c) g) Pflaumenkompott	Bunter Nudelaufwurf (Möhren, Erbsen, Mais) mit Schinken a) c) g)	Chinapfanne (Paprika, Pilze, Bohnen, Zuckerschoten) mit gebratenem Reis Vanillepudding g)	Kaiserschmarrn mit Apfelkompott a) c) g)	Fischragout, dazu Kartoffeln und Brokkoli d) g) i) Haselnuss-Joghurt h)

Allergenkennzeichnung: a) glutenhaltiges Getreide b) Krebstiere c) Eier d) Fisch e) Erdnüsse f) Soja g) Milch h) Schalenfrüchte i) Sellerie k) Senf l) Sesam m) Schwefeldioxid und Sulfite n) Lupinen o) Weichtiere

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

Quellen: Speisepläne angelehnt an nährstoffoptimierte Vierwochenspeisepläne und Rezeptdatenbanken der DGE
 (<https://www.fitkid-aktion.de/rezepte/speiseplaene/> ; <https://www.fitkid-aktion.de/rezepte/rezeptdatenbank/>)

Speiseplan „Catering Immergrün“

3	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Spinat-Champignon-Pizza a) Kiwi	Soja-Bolognese mit Möhren und Sellerie, dazu Spaghetti a) f) i)	Veggie-Würstchen, Spitzkohl und Kartoffelpüree f) g) Apfelspalten	Nudeln mit Brokkoli und Kräuter-Sahne-Soße a) g)	Möhrencremesuppe g) i) Quarkauflauf mit Beeren c) g)
Woche 2	Bunter Nudelaufwurf mit Mais und Paprika a) c) g) Äpfel	Veggie-Schnitzel (Soja) mit Pommes Frites und Erbsen- Möhren-Gemüse c) f)	Veggie-Geschnetzeltes mit Nudeln in Tomaten-Sahne- Soße, dazu Gurkensalat a) f) g) Trauben	Kroketten mit Brokkoli und Möhren, dazu Kräutersoße g)	Nudelsuppe mit Lauch, Möhren und Sellerie a) i) Pfannkuchen mit Apfelmus a) c) g)
Woche 3	Tofu-Gulasch mit Paprika, dazu Brötchen a) f) Bananen	Kürbis-Kartoffel-Gratin, überbacken mit Kürbiskernen und Käse c) g)	Veggie-Kötbullar in Pilz-Sahne- Soße, dazu Gnocchi a) f) g) i) Birnenspalten	Kisir (Türkischer Bulgursalat mit Paprika und Kichererbsen), dazu Zucchini-puffer und Joghurtdip a) g)	Tomatensuppe mit Veggie- Bällchen, dazu Brot a) i) Apfeltiramisu a) c) g)
Woche 4	Veggie-Nuggets mit Tzatziki, dazu Brokkoli und Kräuterpenne a) c) f) g) Birnen	Erbsenpüree mit feinen Möhren und Kartoffelrösti a)	Asiatisches Curry (Zucchini, Champignons, Tomaten) mit Reis Mandarinen	Käsespätzle, dazu Tomatensalat a) c) g)	Leichte Gemüsesuppe (Lauch, Möhren, Erbsen, Sellerie) i) Buchteln mit Vanillesoße und Beeren a) c) g)

Allergenkennzeichnung: a) glutenhaltiges Getreide b) Krebstiere c) Eier d) Fisch e) Erdnüsse f) Soja g) Milch h) Schalenfrüchte i) Sellerie k) Senf l) Sesam m) Schwefeldioxid und Sulfite n) Lupinen o) Weichtiere

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

Quellen: Speisepläne angelehnt an nährstoffoptimierte Vierwochenspeisepläne und Rezeptdatenbanken der DGE
 (<https://www.fitkid-aktion.de/rezepte/speiseplaene/> ; <https://www.fitkid-aktion.de/rezepte/rezeptdatenbank/>)

Speiseplan „Catering Zwergenschmaus“

4	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Chili sin carne (Sojafleisch, Kidneybohnen, Paprika, Mais, Tomate) mit Reis f)	Fischstäbchen mit Kartoffeln, Frühlingsgemüse und Kräutersoße a) d) g) i)	Mit Tomaten-Couscous gefüllte Zucchini, überbacken mit Käse, dazu Möhrensalat mit Sonnenblumenkernen a) g)	Indisches-Paprika-Curry mit Joghurtsoße, dazu Brot a) g)	Reibekuchen mit Kräuter-Gurken-Quark und Roter Linsensalat mit Feta a) g)
Woche 2	Kroketten mit Lauch-Paprika-Gemüse in Sahnesoße g)	Reis mit Champignon-Ragout, dazu bunter Salatteller mit Gurken und Tomaten g)	Grünkernbratlinge mit Kartoffeln, Brokkoli, und Kräutersoße, dazu Eisbergsalat mit Radieschen a) c)	Nudeln mit Mais-Spinat-Soße a) g)	Fisch-Nuggets (Seelachs) mit Pastinaken-Möhren-Gemüse und Kartoffelpüree a) d) g)
Woche 3	Kohlrabi-Schnitzel mit Kräutersoße und Kartoffeln a) c) g)	Asiatisches Curry (Möhren, Zuckerschoten, Champignons, Tomaten) mit Reis	Rigatoni mit Tomaten-Thunfischsoße, dazu bunter Salatteller (Eisbergsalat, Lollo Rosso, Paprika) mit Sonnenblumenkernen a) d)	Pommes Frites und Süßkartoffel-Pommes mit Gemüsespießen und Kräuter-Quark-Dip g)	Spaghetti mit Linsen-Möhrenbolognese, dazu Gurkensalat a) i)
Woche 4	Schlemmerfilet (gebackenes Seelachsfilet mit Senf-Honig-Kruste), dazu Kartoffeln und Ratatouille (Auberginen-Zucchini-Tomatengemüse) a) d) k)	Salzkartoffeln und Falafelbällchen mit Joghurtsoße, dazu Rohkostsalat a) g) l)	Reis-Spinat-Ei-Auflauf, dazu Kopfsalat mit Joghurtdressing c) g)	Kartoffel-Lauch-Tarte, dazu Möhrensticks a) c) g)	Semmelknödel mit Pilzragout, dazu Paprika-Mais-Gurken-Salat a) c) g) i)

Allergenkennzeichnung: a) glutenhaltiges Getreide b) Krebstiere c) Eier d) Fisch e) Erdnüsse f) Soja g) Milch h) Schalenfrüchte i) Sellerie k) Senf l) Sesam m) Schwefeldioxid und Sulfit e) n) Lupinen o) Weichtiere

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Quellen: Speisepläne angelehnt an nährstoffoptimierte Vierwochenpeisepläne und Rezeptdatenbanken der DGE
 (<https://www.fitkid-aktion.de/rezepte/speiseplaene/> ; <https://www.fitkid-aktion.de/rezepte/rezeptdatenbank/>)