

Musterspeiseplan (Gesamtschule) der Küche Rostock

Unser Speiseplan enthält ausgewählte **BIO-Produkte** aus kontrolliert ökologischem Landbau.
DE-070-Öko-Kontrollstelle



Wo	Menü	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1	A	Fischragout mit Gemüsestreifen und Salzkartoffeln, dazu Apfelmus	Schmorkohl-Hackfleischpfanne ^{S,Z} mit Salzkartoffeln, dazu Pfirsichkompott	Fischfrikadelle ^Z aus Seefisch mit Senf-Kräuter-Soße, Kartoffelpüree ³ , dazu Möhren-Ananas-Salat	Gekochte Eier in Senfsoße mit Salzkartoffeln, dazu Rote Bete ⁵	Nudeltopf mit Suppengemüse und Hühnerfleisch, dazu 1 Scheibe Weizenbrot und 1 Mandarine
	B	Milchreis mit Zucker und Zimt, dazu Apfelmus	Gemischter Bohneneintopf und 1 Mehrkornbrötchen, dazu Pfirsichkompott	Broccoli-Nuss-Ecke mit Currycremesoße und Bio-Reis , dazu Ananasquark	Gemüseragout mit Fetakäse und Vollkornreis, dazu Kirschjoghurt	Makkaroni mit Käse-Spinat-Soße, dazu 1 Mandarine
	C	Schweinerahmgeschnetzeltes mit Champignons auf Reis, dazu Apfelmus	Geflügelschnitzel mit Soße, Buttergemüse und Salzkartoffeln, dazu Pfirsichkompott	Schnittlauchquark mit Butter und Salzkartoffeln, dazu Tomatensalat	Rindergulasch mit Salzkartoffeln und 1 Gewürzgurke ⁵ , dazu Kirschjoghurt	Grützwurst ^{S,2,3} mit buntem Sauerkraut und Salzkartoffeln, dazu 1 Mandarine
	D Jokertime	Eierspalten und Schinkenstreifen ^{S,2,3} auf gemischtem Salat, Dressing und 1 Vollkornbrötchen, dazu Apfelmus	Auflauf mit Kartoffeln, Broccoli, Käse ¹ und Schinken ^{S,2,3} , dazu Pfirsichkompott	Baguette "Feinschmecker" mit Schinken ^{S,2,3} Salami ^{S,2,3} und Käse ¹ , dazu Ananasquark	Nasi Goreng (Reis, Chinagemüse und Schweinefleisch), dazu Kirschjoghurt	Asiawraps mit Huhn und Salatbeilage, dazu 1 Mandarine
2	A	Süß-saurer Linseneintopf mit Schweinefleisch und Vollkornbrot, dazu 1 Banane	Brühreis mit Fleischklößchen ^{S,Z} und Gemüse, dazu Erdbeerquark	Schweinegulasch mit Gemüse und Nudeln, dazu Mandarinenkompott	Jagdwurstwürfel ^{S,2,3} in Tomatensoße mit Spirelli, dazu Götterspeise ¹ mit Dessertsoße Vanille ¹	Leipziger Allerlei mit Geflügelfleischklößchen in Sahnesoße und Salzkartoffeln, dazu 1 Kiwi
	B	Grießbrei mit Erdbeersoße, dazu 1 Banane	Makkaroni mit Tomaten-Pesto, dazu Bio-Gurkensalat	Rührei mit Rahmspinat und Salzkartoffeln, dazu Mandarinenkompott	Möhrenschnitzel mit Petersiliensoße und Kartoffelpüree ³ , dazu Götterspeise ¹ mit Dessertsoße Vanille ¹	Holländischer Blumenkohlentopf mit Eierstich und Vollkornbrot, dazu 1 Kiwi
	C	Backfisch aus Seelachsfilet mit Kerbelsoße und Salzkartoffeln, dazu gemischter Salat	Putengeschnetzeltes mit Erbsen und Kurkumareis, dazu Erdbeerquark	Gebrautes Fischfilet natur auf Gemüse mit Honigsoße und Kartoffelpüree ³ , dazu Mandarinenkompott	Kartoffelsuppe mit Gemüse und Wiener Würstchen ^{S,2,3} , dazu Götterspeise ¹ mit Dessertsoße Vanille ¹	Kasslerbraten ^{S,2,3} auf Grünkohlgemüse und Salzkartoffeln, dazu 1 Kiwi
	D Jokertime	Apfelstrudel mit Dessertsoße Vanille ¹ , dazu 1 Banane	Fladenbrot gefüllt mit Hirtenkäse und Salat, dazu Erdbeerquark	Pizza "Salami" ^{2,3} , dazu 1 Banane	Thunfisch auf gemischtem Salat mit Dressing und Brötchen, dazu Götterspeise ¹ mit Dessertsoße Vanille ¹	Bockwurst ^{2,3} mit Senf auf bunt garniertem, hausgemachtem Kartoffelsalat, dazu 1 Kiwi

Musterspeiseplan (Gesamtschule) der Küche Rostock

Unser Speiseplan enthält ausgewählte **BIO-Produkte** aus kontrolliert ökologischem Landbau.
DE-070-Öko-Kontrollstelle



Wo	Menü	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
3	A	Hühnerfrikassee mit Gemüse und Reis, dazu 1 Apfel	Weißkohleintopf mit Rindfleisch und Brot, dazu Birnenkompott	Szegediner Schweinegulasch mit Sauerkraut und Salzkartoffeln, dazu 1 Stück grüne Gurke	Erbseintopf mit Kasslerwürfeln ^{S,2,3} , dazu Sahnepudding ¹ mit Schokosoße	Fischtopf mit Gemüse und Reis, dazu 1 Apfelsine
	B	Chinagemüseintopf mit Knäckebrot, dazu 1 Apfel	Gabelspagetti mit Soße "Philadelphia" (Tomaten-Frischkäsesoße), dazu Weißkrautsalat	Hefeklöße mit Beerenfruchtsoße, dazu 1 Stück grüne Gurke	Gemüsebolognese mit Reibekäse und Bio-Spirelli, dazu Sahnepudding ¹ mit Schokosoße	Gekochte Eier in süß-saurer-Soße mit Salzkartoffeln, dazu Bohnensalat ⁵
	C	Gebrautes Heringsfilet mit Meerrettichsoße und Kartoffelbrei ³ , dazu Möhrensalat	Schweinefrikadelle mit Möhren in Sahnesoße und Salzkartoffeln, dazu Birnenkompott	Schweineschnitzel mit Soße, Mischgemüse und Salzkartoffeln, dazu 1 Stück grüne Gurke	Bauernroulade ^{S,Z} in Soße mit Kohlrabi und Salzkartoffeln, dazu Sahnepudding ¹ mit Schokosoße	Hühnerfleisch "indonesisch" (Ananas und Mango) auf Reis, dazu 1 Apfelsine
	D Jokertime	Pizza "Champignon" ¹ , dazu 1 Apfel	Chicken Wings auf gemischtem Salat mit Dressing und Brötchen	Baguette "Afrika" (Thunfisch und Gemüse), dazu 1 Stück grüne Gurke	Mie-Nudelteller mit Putenfleisch und Salatbeilage, dazu Sahnepudding ¹ mit Schokosoße	Germknödel mit Heidelbeerfüllung und Dessertsoße Vanille ¹ , dazu 1 Apfelsine
4	A	Kochklops ^{S,Z} in Kapernsoße mit Salzkartoffeln, dazu Rote Bete ⁵	Fischli aus Seelachsfilet mit Kräutersoße mit Kartoffelpüree ³ , dazu Möhren-Mandarinen-Salat	Spaghetti Bolognese ^{S,Z} mit Reibekäse, dazu Sahnepudding ¹ mit Kirschoße	Bauerngulasch (Jagdwurst ^{S,2,3} und Schweinefleisch) mit Gemüse und Salzkartoffeln, dazu 1 Birne	Eierragout mit Gemüse und Salzkartoffeln, dazu Schokopudding mit Dessertsoße Vanille ¹
	B	Gemüse-Kartoffel-Topf dazu Bio-Brot und Pfirsichkompott	Blumenkohl in holländischer Soße mit Salzkartoffeln, dazu Möhren-Mandarinen-Salat	Vegetarische Chinapfanne mit Reis, dazu Sahnepudding ¹ mit Kirschoße	Vanillemilchnudeln, dazu 1 Brötchen und 1 Birne	Spirelli mit Tomaten-Mozzarella-Soße, dazu Schokopudding mit Dessertsoße Vanille ¹
	C	Jägersgulasch (Schwein/ Hirsch) mit Champignons und Semmelknödeln, dazu Pfirsichkompott	Kesselgulaschsuppe ^S , dazu 1 Brötchen und Möhren-Mandarinen-Salat	Hähnchenkeule mit Soße, Rotkohl und Salzkartoffeln, dazu Sahnepudding ¹ mit Kirschoße	Hackbraten ^{S,Z} mit Soße, grünen Bohnen und Salzkartoffeln, dazu 1 Birne	Bratwurst ^{S,2,3} mit Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln, dazu Schokopudding mit Dessertsoße Vanille ¹
	D Jokertime	Pizza "Tomate-Mozzarella", dazu Pfirsichkompott	Auflauf mit bunten Nudeln, Würstchenscheiben ^{2,3} und Käse ¹ , dazu Möhren-Mandarinen-Salat	Jägerschnitzel ^{S,2,3} auf buntem Nudelsalat ⁵ , dazu Sahnepudding ¹ mit Kirschoße	Wrap gefüllt mit Hirtenkäse, Oliven und Salatbeilage, dazu 1 Birne	Vegetarischer Asiateller (chinesisches Gemüse) mit Reis, dazu Schokopudding mit Dessertsoße Vanille ¹