

**Inklusiver Speisenplan (geeignet für Christen, Muslime, Juden, Buddhisten, Hinduisten und Vegetarier)**

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Woche 1</b>	Menü 1					
	Hauptspeise	Chili con Carne (Hackfleischgericht vom Rind mit Bohnen, Tomaten, Mais und Paprika) mit Vollkornbrötchen	Vollkompizza mit Thunfisch* und Zwiebeln	Vollkornspaghetti mit bunter Gemüsesoße (Paprika, Tomaten, Erbsen, Mais) und Parmesan	Bunter Hähnchenspieß (mit Paprika, Möhren)	Fischstäbchen*
	Beilage	gemischter Blattsalat mit Joghurt-Kräuter-Dressing	Gurken-Mais-Salat mit Balsamico-Dressing	(entfällt)	Gemüserisotto (Reis, Tomate, Erbsen, Mais, Parmesan)	Kartoffelsalat (Kartoffeln, Essig-Öl-Dressing, Frühlingzwiebeln, Salatgurke); Blattspinat
	Nachspeise	Milchreis bestreut mit Zimt und Kakao	Kivi	Quark mit Apfelspalten und wahlweise Walnüssen als Topping	Birne mit Schokoladenpudding	Tofu-Sanddorn-Creme mit frischen Früchten
	geeignet für	C, I (wenn Halal-Fleisch größere Akzeptanz)	C, I, Km	C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	C, I (wenn Halal-Fleisch größere Akzeptanz), Hf, Bf	C, I, Km, Kf
	Menü 2					
	Hauptspeise	Hirseblanchen (vegetarische Frikadelle auf Hirse-Basis, enthält Käse) mit Karotten-Sahne-Soße	Bandnudeln mit gebratenen Auberginen und Zitronensoße	vegetarischer Burger (Vollkorn-Brötchen, Grünem-Tofu-Bratling, Remoulade, Tomate, geröstete Zwiebeln, Salat)	Kartoffel-Rösti mit Apfelkompott	Hirseauflauf mit Äpfeln (mit Milch)
	Beilage	gemischter Blattsalat mit Joghurt-Kräuter-Dressing	Gurken-Mais-Salat mit Balsamico-Dressing	Kartoffelspalten mit Kräuterquark, Gemüsespieß (Tomate, Blumenkohl, Champignon, Möhre)	Brokkoliremesuppe (aus frischem Brokkoli, sonst Gemüse dazu reichen)	Eisbergsalat mit Thousand-Island-Dressing
	Nachspeise	Milchreis bestreut mit Zimt und Kakao	Kivi	Quark mit Apfelspalten und wahlweise Walnüssen als Topping	Birne mit Schokoladenpudding	Tofu-Sanddorn-Creme mit frischen Früchten
	geeignet für	C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	C, I, Km, V	C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V
<b>Woche 2</b>	Menü 1					
	Hauptspeise	Tomaten-Gnocchi-Pfanne	Hühnerfrikassee (koscher) mit Erbsen und Vollkornreis	Köfte (pikant gewürzte Hackbällchen) mit Joghurt-Soße	Gemüselasagne (mit Mangold, Tomaten)	Herings-Burger* (Vollkornbrötchen, Hering, grüner Salat, Salatgurke, Remouladensoße)
	Beilage	Eisbergsalat mit Radieschen und French Dressing	Feldsalat mit Honig-Senf-Dressing	Gemüse-Reis (mit Paprika, Tomaten, Erbsen, Mais)	Blattsalat mit Joghurt-Sahne-Dressing	Kartoffel-Ecken mit Kräuterquark; Gemüsesalat (gedämpfter Brokkoli und Blumenkohl mit Zitronen-Dressing)
	Nachspeise	selbst hergestellte Bananenmilk (wenn in Küche nicht möglich: Obst)	Sojajoghurt mit gewürfelter Galia- und Honigmelone	Apfel oder Birne zur Wahl	Obstsalat (Äpfel, Trauben, Orangen)	Schokoladenjoghurt
	geeignet für	C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	C, Hf, Bf, Kf, teils auch I	C, I (bei geeignetem Fleisch), ggf. Bf, Hf (je nach Würzung)	C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	C, I, Km, Hf, Bf
	Menü 2					
	Hauptspeise	vegetarischer Nudelauflauf (mit Vollkornnudeln, Brokkoli, Möhren, Lauchsoße)	Kartoffel-Blumenkohl-Curry	Vollkornnudeln mit Pesto, Rucola, Tomaten und Parmesan	Käsespätzle (enthalten Zwiebeln)	Gemüse-Tofu-Bratling (gebratener vegetarischer Kioß aus Tofu, Karotten, Knollensellerie, Zucchini)
	Beilage	Blattsalat mit Gurkenscheiben und Joghurt-Dressing	Feldsalat mit Honig-Senf-Dressing	(entfällt)	Blattsalat mit Joghurt-Sahne-Dressing	grüne Bohnen mit Käsesoße
	Nachspeise	selbst hergestellte Bananenmilk (wenn in Küche nicht möglich: Obst)	Sojajoghurt mit gewürfelter Galia- und Honigmelone	Apfel oder Birne zur Wahl	Obstsalat (Äpfel, Trauben, Orangen)	Schokoladenjoghurt
	geeignet für	C, I, Km, V	C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	C, I, Km, V	C, I, Km, Hv, Bv, V
<b>Woche 3</b>	Menü 1					
	Hauptspeise	Jägerschnitzel (unpaniert) mit Kartoffeln	Pilz-Pfanne (mit saurer Sahne)	Rindergulasch mit Gemüse und Kartoffeln	Kürbis-Kartoffel-Suppe mit gerösteten Kürbis- und Sonnenblumenkernen	Seelachs* mit heller Soße und Zucchini-Streifen
	Beilage	gemischter Blattsalat mit Möhrenschnitzeln und Joghurt-Senf-Dressing	Vollkornreis	(entfällt)	Vollkornbrötchen	Parboiled-Wildreis-Mischung; roter Linsensalat (mit Feta und Paprikawürfeln)
	Nachspeise	rote Grütze mit Vanillesoße	Apfel-Muffin (Vollkorn)	Heidelbeer-Joghurt	Quarkspeise mit Pflaumen	Grießbrei mit Obst (nach Saison z. B. Trauben, Äpfel, Birnen)
	geeignet für	C	C, I, Km, V, (je nach Akzeptanz von Pilzen auch Hv, Hf, Bv, Bf)	C, I (wenn Halal-Fleisch)	C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	C, I, Km, Hf, Bf
	Menü 2					
	Hauptspeise	Gemüse-Pizza (mit Brokkoli, Paprika, Tomaten, Mais, Zucchini überbacken mit Pizza-Käse)	Couscous-Gemüse-Pfanne (mit Möhren, Paprika, Erbsen und Brokkoli)	Gnocchi mit Spinat-Gorgonzola-Soße (ohne Zwiebeln)	Kürbis-Kartoffel-Suppe mit gerösteten Kürbis- und Sonnenblumenkernen	gebackener Camembert mit Preiselbeer-Dip
	Beilage	gemischter Blattsalat mit Möhrenschnitzeln und Joghurt-Senf-Dressing	Eisbergsalat mit Orangensücken und Joghurt-Dressing	Blattsalat mit Cocktailsauce	Vollkornbrötchen	Nudelsalat (Vollkornnudeln, Tomaten, Erbsen, Mais, Vinaigrette)
	Nachspeise	rote Grütze mit Vanillesoße	Apfel-Muffin (Vollkorn)	Heidelbeer-Joghurt	Quarkspeise mit Pflaumen	Grießbrei mit Obst (nach Saison z. B. Trauben, Äpfel, Birnen)
	geeignet für	C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V
<b>Woche 4</b>	Menü 1					
	Hauptspeise	Flammkuchen (Vollkorn, mit Speck und Zwiebeln)	Milchreis mit frischen Früchten der Saison	Eier in Senfsauce	*Königsberger Klopse* (Hackfleischklöße [Rind, Schwein] in heller Soße mit Kapern); Kartoffeln	Tilapia-Auflauf* (Fisch mit Vollkornreis, in heller Soße mit Käse überbacken)
	Beilage	Feldsalat mit Orangensücken und Vinaigrette	Tomatensuppe (aus frischen Tomaten, mit Sahne und Kräutern)	Reismischung (Parboiled und Wildreis-Mischung) mit Erbsen	Römersalat mit geraspelten Möhren, Apfelessig-Rapsöl-Dressing	Brokkoli mit Mandelblättchen
	Nachspeise	Birnen-Trauben-Salat	(entfällt)	Obstsalat mit Schokoraseln	Grießdessert mit Haselnüssen	Apfel
	geeignet für	C	C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	C, I, Km, (je nach Rezeptur auch Kf), V, wenn Eier verzehrt werden ggf. auch Hv, Hf, Bv, Bf	C	C, I, Km, Hf, Bf
	Menü 2					
	Hauptspeise	Kartoffel-Brokkoli-Mandel-Gratin	Kichererbsen-Bällchen (Falafel), Joghurtsoße	gratinierter Blumenkohl mit Vollkornreis	Spinat-Käse-Ravioli in heller Soße	Ratatouille (geschmortes Gemüsegericht mit Auberginen, Zucchini, Tomaten, Paprika)
	Beilage	Feldsalat mit Orangensücken und Vinaigrette	Tomatensuppe; Gemüsesoße (mit Erbsen, Tomaten, Zwiebeln)	Eisbergsalat mit Paprika- und Tomatenwürfeln, Thousand-Island-Dressing	Römersalat mit geraspelten Möhren, Apfelessig-Rapsöl-Dressing	Vollkornbaguette oder -brötchen mit Kräuterbutter (ohne Knoblauch o.ä.)
	Nachspeise	Birnen-Trauben-Salat	Joghurt mit Banane	Obstsalat mit Schokoraseln	Grießdessert mit Haselnüssen	Banane
	geeignet für	C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	C, I, Km, V	C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V
	<b>Getränke</b>	Mineralwasser, stilles Wasser				
	<b>Legende:</b>					
	C - entspricht christlichen Speisevorschriften					
	I - entspricht muslimischen Speisevorschriften					
	Hf - entspricht Speisevorschriften für Fleisch verzehrende Hindus					
	Bv - entspricht Speisevorschriften für vegetarisch lebende Buddhisten					
	Bf - entspricht Speisevorschriften für Fleisch verzehrende Buddhisten					
	V - Vegetarier					
	*Fisch aus nicht überfischten Beständen					
	Dieser Speiseplan wurde für September/Oktober erarbeitet. In dieser Zeit gibt es keine zusätzlichen Regelungen wegen Fastenzeiten o.ä. Für Juden wird täglich ein Gericht angeboten, jedoch nicht ein milchiges und ein fleischiges Gericht parallel, da dieser Aufwand in einer Schulküche i. d. R. nicht geleistet werden kann.					
	Km - entspricht jüdischen Speisevorschriften - milchig					
	Kf - entspricht jüdischen Speisevorschriften - fleischig					
	Hv - entspricht Speisevorschriften für vegetarisch lebende Hindus					