

# Speiseplan



Schule: OGS Schmittgasse

Woche: 1 (KW: 41/ 47/ 51/ 3/ 7)

Gültigkeit des Speiseplans vom 1.10.2020 bis 28.02.2021

| Montag  | Dienstag  | Mittwoch  | Donnerstag  | Freitag  |
|---|---|---|---|--|
| <p> <b>Currywurst</b> (j)</p> <p> <b>Kräuterkartoffeln</b></p> <p> <b>Rohkost</b><br/>(Möhren)</p> <p><u>Vegetarisch:</u></p> <p> <b>Currywurst Weizenbasis</b> (a1, j)</p> <p> <b>Kräuterkartoffeln</b></p> <p> <b>Rohkost</b><br/>(Möhren)</p> <p>Rezept-Nr.: 8.2</p> | <p> <b>Nudel-Broccoli</b></p> <p><b>Auflauf</b> (8, a1, i)<br/>(Vollkornnudeln, Broccoli, Käsesoße)</p> <p> <b>Salat</b> (j, i)<br/>(Eisbergsalat, Gurken, Mais, Vinaigrette)</p> <p> <b>Obst</b><br/>(siehe Aushang)</p> <p>Rezept-Nr.: 1.25</p> | <p> <b>Gyros</b><br/>(Hähnchenbrustfilet, Zwiebel)</p> <p> <b>Gemüsereis</b><br/>(Reis, Möhren, Erbsen)</p> <p> <b>Salat</b><br/>(Gurken, Mais, Eisbergsalat)</p> <p><u>Vegetarisch:</u></p> <p> <b>Gemüsereis</b><br/>(Reis, Möhren, Erbsen)</p> <p> <b>Salat</b><br/>(Gurken, Mais, Eisbergsalat)</p> <p>Rezept-Nr.: 8.16</p> | <p> <b>Lachsfilet</b> (d)<br/>(Lachsfilet, Thymian, Oregano)</p> <p> <b>Salzkartoffeln</b></p> <p> <b>Gemüse</b> (a1)<br/>(Möhren, Erbsen)</p> <p> <b>Erdbeerquark</b> (g)<br/>(Erdbeerpüree, Quark, Joghurt)</p> <p><u>Vegetarisch:</u></p> <p> <b>Ofenkartoffel</b></p> <p> <b>Kräuterquark</b> (g)</p> <p> <b>Gemüse</b><br/>(Möhren, Erbsen)</p> <p> <b>Erdbeerquark</b> (g)<br/>(Erdbeerpüree, Quark, Joghurt)</p> <p>Rezept-Nr.: 9.14/ Veg. 2.7</p> | <p> <b>Tomatensuppe</b> (i, c, g, a1)</p> <p> <b>Vollkornbrot</b> (a1)</p> <p> <b>Rohkost</b><br/>(Kohlrabi)</p> <p> <b>Obst</b><br/>(siehe Aushang)</p> <p>Rezept-Nr.: 4.10</p> |
| <b>Stückobst am Nachmittag</b>  | <b>Stückobst am Nachmittag</b>  | <b>Stückobst am Nachmittag</b>  | <b>Stückobst am Nachmittag</b>  | <b>Stückobst am Nachmittag</b>   |

## Zusatzstoffe

|     |                                |    |   |
|-----|--------------------------------|----|---|
| 1   | Mit Farbstoff                  | 6  | Geschwärzt                                    |
| 2   | Mit Konservierungsstoff        | 7  | Gewachst                                      |
| 2.1 | Mit Nitritpökelsalz            | 8  | Mit Phosphat                                  |
| 2.2 | Mit Nitrat                     | 9  | Süßungsmittel(n)                              |
| 2.3 | Mit Nitratpökelsalz und Nitrat | 10 | Mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln        |
| 3   | Mit Antioxidationsmittel       | 11 | Enthält eine Phenylalaninquelle               |
| 4   | Mit Geschmacksverstärker       | 12 | Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken |
| 5   | Geschwefelt                    |    |   |

## Allergene

|    |            |    |                |    |   |
|----|------------|----|----------------|----|---|
| a1 | Weizen     | e  | Erdnüsse       | h6 | Paranüsse   |
| a2 | Roggen     | f  | Sojabohnen     | h7 | Pistazien   |
| a3 | Gerste     | g  | Milch, Laktose | h8 | Macadamia- oder Queenslandnüsse                     |
| a4 | Hafer      | h1 | Mandeln        | i  | Sellerie  |
| a5 | Dinkel     | h2 | Haselnüsse     | j  | Senf  |
| b  | Krebstiere | h3 | Walnüsse       | k  | Sesamsamen  |
| c  | Eier       | h4 | Kaschunüsse    | l  | Schwefeldioxid und Sulfite (ab 10 mg pro kg oder l) |
| d  | Fische     | h5 | Pecannüsse     | m  | Lupine  |
|    |            |    |                | n  | Weichtiere (z.B. Tintenfisch, Muscheln etc.)        |

# Speiseplan



Schule: OGS Schmittgasse

Woche: 2 (KW: 44/ 48/ 52/ 4/ 8)

Gültigkeit des Speiseplans vom 1.10.2020 bis 28.02.2021

| Montag   | Dienstag  | Mittwoch   | Donnerstag  | Freitag   |
|--|---|--|---|---|
| <p> <b>Rindergulasch</b> (a1, g, i)<br/>(Rinderhackfleisch, Zwiebeln)</p> <p> <b>Reis</b><br/>(Naturreis)</p> <p> <b>Erbsen &amp; Möhren</b></p> <p><u>Vegetarisch:</u></p> <p> <b>Gemüsebällchen</b><br/>(Karotten, Mais, Erbsen)</p> <p> <b>Reis</b><br/>(Naturreis)</p> <p> <b>Erbsen &amp; Möhren</b></p> <p>Rezept-Nr.: 8.9</p> | <p> <b>Tortellini-Gratin</b> (a1, c, g)<br/>(Spinat-Ricotta, Tomatensoße, Gouda)</p> <p> <b>Rohkost</b><br/>(Gurke)</p> <p> <b>Obst</b><br/>(siehe Aushang)</p> <p>Rezept-Nr.: 4.11</p> | <p> <b>Fischstäbchen</b> (a1, d)<br/>(Alaska-Seelachs)</p> <p> <b>Kartoffelpüree</b> (c, f, g, i, j, 3, 8)<br/>(Kartoffelpulver, Milch)</p> <p> <b>Buttergemüse</b> (g)<br/>(Möhren, Mais, Blumenkohl)</p> <p><u>Vegetarisch:</u></p> <p> <b>Vegetarische Nuggets</b> (a1, f)<br/>(Weizenmehl, Soja, Rapsöl)</p> <p> <b>Kartoffelpüree</b> (c, f, g, i, j, 3, 8)<br/>(Kartoffelpulver, Milch)</p> <p> <b>Buttergemüse</b><br/>(Möhren, Mais, Blumenkohl)</p> <p>Rezept-Nr.: C=38</p> | <p> <b>Gegrillte Hähnchenkeule</b></p> <p> <b>Kroketten</b> (c, g)</p> <p> <b>Krautsalat</b><br/>(Weißkohl, Essig, Öl)</p> <p><u>Vegetarisch:</u></p> <p> <b>Vegetarische Bratwurst</b> (a1, f, c)<br/>(Soja, Weizen, Eier)</p> <p> <b>Kroketten</b></p> <p> <b>Krautsalat</b><br/>(Weißkohl, Essig, Öl)</p> <p>Rezept-Nr.: 8.8</p> | <p> <b>Milchreis</b> (g)<br/>(Milch, Reis)</p> <p> <b>Sauerkirschen</b></p> <p> <b>Rohkost</b><br/>(Möhren)</p> <p> <b>Obst</b><br/>(siehe Aushang)</p> <p>Rezept-Nr.: 11.3</p> |
| <b>Stückobst am Nachmittag</b>   | <b>Stückobst am Nachmittag</b>  | <b>Stückobst am Nachmittag</b>   | <b>Stückobst am Nachmittag</b>  | <b>Stückobst am Nachmittag</b>  |

## Zusatzstoffe

|     |                                |    |   |
|-----|--------------------------------|----|---|
| 1   | Mit Farbstoff                  | 6  | Geschwärzt                                    |
| 2   | Mit Konservierungsstoff        | 7  | Gewachst                                      |
| 2.1 | Mit Nitritpökelsalz            | 8  | Mit Phosphat                                  |
| 2.2 | Mit Nitrat                     | 9  | Süßungsmittel(n)                              |
| 2.3 | Mit Nitratpökelsalz und Nitrat | 10 | Mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln        |
| 3   | Mit Antioxidationsmittel       | 11 | Enthält eine Phenylalaninquelle               |
| 4   | Mit Geschmacksverstärker       | 12 | Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken |
| 5   | Geschwefelt                    |    |   |

## Allergene

|    |            |    |                |    |   |
|----|------------|----|----------------|----|---|
| a1 | Weizen     | e  | Erdnüsse       | h6 | Paranüsse   |
| a2 | Roggen     | f  | Sojabohnen     | h7 | Pistazien   |
| a3 | Gerste     | g  | Milch, Laktose | h8 | Macadamia- oder Queenslandnüsse                     |
| a4 | Hafer      | h1 | Mandeln        | i  | Sellerie  |
| a5 | Dinkel     | h2 | Haselnüsse     | j  | Senf  |
| b  | Krebstiere | h3 | Walnüsse       | k  | Sesamsamen  |
| c  | Eier       | h4 | Kaschunüsse    | l  | Schwefeldioxid und Sulfite (ab 10 mg pro kg oder l) |
| d  | Fische     | h5 | Pecannüsse     | m  | Lupine  |
|    |            |    |                | n  | Weichtiere (z.B. Tintenfisch, Muscheln etc.)        |

# Speiseplan



Schule: OGS Schmittgasse

Woche: 3 (KW: 45/ 49/ 1/ 5)

Gültigkeit des Speiseplans vom 1.10.2020 bis 28.02.2021

| Montag  | Dienstag  | Mittwoch  | Donnerstag   | Freitag   |
|---|---|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>Linsenbolognese</b><br/>(rote Linsen, Zwiebeln, Tomatensoße)</li> <li> <b>Vollkornnudeln</b> (a1)</li> <li> <b>Parmesan</b> (g)<br/>(Hartkäse)</li> <li> <b>Salat</b> (g)<br/>(Gurken, Eisbergsalat, Kidney-Bohnen)</li> <li> <b>Obst</b><br/>(siehe Aushang)</li> </ul> <p>Rezept-Nr.: 1.25</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>Lachsfilet</b> (d)<br/>(Lachsfilet, Zitrone)</li> <li> <b>Kräuterkartoffeln</b></li> <li> <b>Gemüse</b> (i)<br/>(Kohlrabi)</li> </ul> <p><u>Vegetarisch:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>Vegetarisches Schnitzel</b> (c, f)<br/>(Eiweiß, Soja, Rapsöl)</li> <li> <b>Kräuterkartoffeln</b></li> <li> <b>Gemüse</b><br/>(Kohlrabi)</li> </ul> <p>Rezept-Nr.: 9.14</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>Huhn süß-sauer</b> (i, j)<br/>(Hähnchenfilet, Paprika, Möhren)</li> <li> <b>Reis</b><br/>(Basmati-Reis)</li> <li> <b>Rohkost</b><br/>(Möhren)</li> </ul> <p><u>Vegetarisch:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>Gemüsepfanne</b><br/>(Paprika, Zucchini, Zwiebel)</li> <li> <b>Reis</b><br/>(Basmati-Reis)</li> <li> <b>Rohkost</b><br/>(Möhren)</li> </ul> <p>Rezept-Nr.: 5.16</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>Eieromelette</b> (c)</li> <li> <b>Salzkartoffeln</b></li> <li> <b>Rahmspinat</b> (g)</li> </ul> <p>Rezept-Nr.: 5.13</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>Pizza</b> (a1, g)<br/>(Tomatensoße, Gouda)</li> <li> <b>Rohkost</b><br/>(Gurken)</li> <li> <b>Kräuterdip</b> (g)<br/>(Quark, Joghurt, Dill, Petersilie, Schnittlauch)</li> <li> <b>Obst</b><br/>(siehe Aushang)</li> </ul> <p>Rezept-Nr.: 1.27</p> |
| <b>Stückobst am Nachmittag</b>  | <b>Stückobst am Nachmittag</b>  | <b>Stückobst am Nachmittag</b>  | <b>Stückobst am Nachmittag</b>   | <b>Stückobst am Nachmittag</b>  |

Zusatzstoffe

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| 1 Mit Farbstoff                    | 6 Geschwärzt                                     |
| 2 Mit Konservierungsstoff          | 7 Gewachst                                       |
| 2.1 Mit Nitritpökelsalz            | 8 Mit Phosphat                                   |
| 2.2 Mit Nitrat                     | 9 Süßungsmittel(n)                               |
| 2.3 Mit Nitratpökelsalz und Nitrat | 10 Mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln        |
| 3 Mit Antioxidationsmittel         | 11 Enthält eine Phenylalaninquelle               |
| 4 Mit Geschmacksverstärker         | 12 Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken |
| 5 Geschwefelt                      |  |

Allergene

|              |                  |  |
|--------------|------------------|--|
| a1 Weizen    | e Erdnüsse       | h6 Paranüsse   |
| a2 Roggen    | f Sojabohnen     | h7 Pistazien   |
| a3 Gerste    | g Milch, Laktose | h8 Macadamia- oder Queenslandnüsse                   |
| a4 Hafer     | h1 Mandeln       | i Sellerie   |
| a5 Dinkel    | h2 Haselnüsse    | j Senf   |
| b Krebstiere | h3 Walnüsse      | k Sesamsamen   |
| c Eier       | h4 Kaschunüsse   | l Schwefeldioxid und Sulfit (ab 10 mg pro kg oder l) |
| d Fische     | h5 Pecannüsse    | m Lupine   |
|              |                  | n Weichtiere (z.B. Tintenfisch, Muscheln etc.)       |

# Speiseplan



Schule: OGS Schmittgasse

Woche: 4 (KW: 46/ 50/ 2 / 6)

Gültigkeit des Speiseplans vom 1.10.2020 bis 28.02.2021

| Montag  | Dienstag   | Mittwoch  | Donnerstag   | Freitag  |
|---|--|---|--|--|
| <p> <b>Vegetarisches Schnitzel</b> (a1, j)<br/>(Milchschnitzel)</p> <p> <b>Couscous</b> (a1)<br/>(Möhren, Zucchini, Kichererbsen)</p> <p> <b>Zaziki</b> (g)<br/>(Quark, Gurken, Knoblauch)</p> <p> <b>Obst</b><br/>(siehe Aushang)</p> <p>Rezept-Nr.: 1.8</p> | <p> <b>Chili Con Carne</b><br/>(Rindergeschichtetes, Mais, Kidneybohnen)</p> <p> <b>Reis</b><br/>(Naturreis)</p> <p> <b>Rohkost</b><br/>(Möhren)</p> <p><u>Vegetarisch:</u></p> <p> <b>Vegetarische Bolognese</b> (a1, f)<br/>(Soja, Weizen, Tomaten)</p> <p> <b>Reis</b><br/>(Naturreis)</p> <p> <b>Rohkost</b><br/>(Möhren)</p> <p>Rezept-Nr.: 5.5</p> | <p> <b>Putengeschnetzeltes</b> (a1, f, g, i)<br/>(Putenbrustfilet, Zwiebeln)</p> <p> <b>Spätzle</b> (a1, c)</p> <p> <b>Apfelrotkohl</b><br/>(Rotkohl, Apfel)</p> <p><u>Vegetarisch:</u></p> <p> <b>Sojageschnetzeltes</b> (a1, c, g, i, f)<br/>(Soja)</p> <p> <b>Spätzle</b> (a1, c)</p> <p> <b>Apfelrotkohl</b><br/>(Rotkohl, Apfel)</p> <p>Rezept-Nr.: C=42</p> | <p> <b>Mediterraner Fisch</b> (g)<br/>(Seelachs)</p> <p> <b>Kräuterreis</b><br/>(Basmatireis, Dill)</p> <p> <b>Buttergemüse</b> (g)<br/>(Möhren, Erbsen, Blumenkohl)</p> <p><u>Vegetarisch:</u></p> <p> <b>Frühlingsrolle</b> (c, a1, f, g, i)<br/>(Mungobohnen, Möhren, Paprika)</p> <p> <b>Kräuterreis</b><br/>(Basmatireis, Dill)</p> <p> <b>Buttergemüse</b><br/>(Möhren, Erbsen, Blumenkohl)</p> <p>Rezept-Nr.: 9.4</p> | <p> <b>Linseneintopf</b> (i)<br/>(Zwiebeln, Linsen, Möhren)</p> <p> <b>Vollkornbrot</b> (a1)</p> <p> <b>Quarkjoghurt mit Kirschen</b> (g)<br/>(Quark, Joghurt, Kirschen)</p> <p>Rezept-Nr.: 3.15</p> |
| <b>Stückobst am Nachmittag</b>  | <b>Stückobst am Nachmittag</b>   | <b>Stückobst am Nachmittag</b>  | <b>Stückobst am Nachmittag</b>   | <b>Stückobst am Nachmittag</b>   |

Zusatzstoffe

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| 1 Mit Farbstoff                    | 6 Geschwärzt                                     |
| 2 Mit Konservierungsstoff          | 7 Gewachst                                       |
| 2.1 Mit Nitritpökelsalz            | 8 Mit Phosphat                                   |
| 2.2 Mit Nitrat                     | 9 Süßungsmittel(n)                               |
| 2.3 Mit Nitratpökelsalz und Nitrat | 10 Mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln        |
| 3 Mit Antioxidationsmittel         | 11 Enthält eine Phenylalaninquelle               |
| 4 Mit Geschmacksverstärker         | 12 Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken |
| 5 Geschwefelt                      |  |

Allergene

|              |                  |   |
|--------------|------------------|---|
| a1 Weizen    | e Erdnüsse       | h6 Paranüsse  |
| a2 Roggen    | f Sojabohnen     | h7 Pistazien  |
| a3 Gerste    | g Milch, Laktose | h8 Macadamia- oder Queenslandnüsse                    |
| a4 Hafer     | h1 Mandeln       | i Sellerie  |
| a5 Dinkel    | h2 Haselnüsse    | j Senf  |
| b Krebstiere | h3 Walnüsse      | k Sesamsamen  |
| c Eier       | h4 Kaschunüsse   | l Schwefeldioxid und Sulfite (ab 10 mg pro kg oder l) |
| d Fische     | h5 Pecannüsse    | m Lupine  |
|              |                  | n Weichtiere (z.B. Tintenfisch, Muscheln etc.)        |