# **Speiseplan November 2025**



Datum	Menü 1			Menü 2	
Datum		vegetarisch		1x pro Woche Fleisch oder Fisch	
Mo 3.11.					
Di 4.11.		hausgemachte Lasagne aus Weizenvollkornnudelplatten (G1), fruchtiger Tomaten-Sonnenblumenkernbolognesesoße (G1, S2), cremiger Bechamelsoße (G1, M) mit Emmentaler (M) überbacken, rohes Gemüse, Frischobst	*	Rinderfrikadelle (E1, G1) Kartoffel-Gurkensalat (S4), Ketchup, Weizenvollkornbrötchen (G1, G3, M), rohes Gemüse, Frischobst	
Mi 5.11.				Königsberger Klopse in Kapernsauce mit Kartoffelpüree	
Do 6.11.	*	Chili mit Kidneybohnen, Kichererbsen, Paprika, Mais (G1, S2), Kräuter-Joghurt-Dip (M), Steinofenbaguette (G1, M), rohes Gemüse, Frischobst	*	Wildlachsfilet (F), in Buttersoße (G1, M, S2), Brokkoli, Kartoffeln, rohes Gemüse, Frischobst	
Fr 7.11.	*	Sesam-Kartoffeln (S3) mit Kräuterquark (M) und Leinöl, Sesam, rohes Gemüse		Tomaten-Käse-Soße mit Gouda (G1, M, S2), Weizennudeln (G1), rohes Gemüse	
Mo 10.11.					
Di 11.11.		Geschmortes Sonnenblumenhack mit Gemüsepaprika (S2), Vollkornreis (G1), rohes Gemüse, Frischobst	*	Rinderhackfleisch-Sauerkrautauflauf mit Kartoffeln und Gouda überbacken (S2, M, G1), Weizenvollkornbrötchen (G1, G3, M), rohes Gemüse, Frischobst	
Mi 12.11.				Bulette und Kartoffelsalat mit Ketchup und Senf	
Do 13.11.		veg. Wurstgulasch (E1, G1, S2) mit Paprika, Zwiebeln und Tomaten, Weizennudeln (G1),rohes Gemüse, Frischobst		paniertes Seelachsfilet (G1, F), cremiger Sojadip (S2, S4), Kartoffel- Kürbisstampf, rohes Gemüse, Frischobst	
Fr 14.11.		Asiatisches Soja-Linsen-Curry (S2, M), Reis, rohes Gemüse		Kartoffel-Möhren-Eintopf (S2), Petersilie, rohes Gemüse	
Mo 17.11.					
Di 18.11.	*	cremiger Kartoffeleintopf (M) mit Sellerie, Lauch, Möhren und würzigem Räuchertofu (S1), Dinkelvollkornbrot (G2, G4, G5, S3), rohes Gemüse, Frischobst	*	Bratwurst -vom Schaf- mit BBQ-Tomatensoße (S2, G1), Erbsengemüse (M), Kartoffeln, rohes Gemüse, Frischobst	
Mi 19.11.				Schweineschnitzel mit Mischgemüse und Kartoffeln	
Do 20.11.		knuspriger Kartoffel-Brokkoli-Blumenkohl-Auflauf mit Gouda- Sonnenblumenkernkruste überbacken (G1, M, S2), rohes Gemüse, Frischobst		Thunfisch in Tomaten-Basilikumsoße (F, G1), Penne Weizennudeln (G1) , rohes Gemüse, Frischobst	
Fr 21.11.		Weizenvollkornnudeln (G1), hausgemachtes Basilikumpesto (M), Käse (M), rohes Gemüse	*	veganer Linseneintopf mit zarten Kartoffeln, Möhren, Lauch und geräuchertem Tofu (S1, S2), Weizenvollkornbrötchen (G1, G3, M), rohes Gemüse	
Mo 24.11.					
Di 25.11.		Linsenbolognese (S2) mit Weizennudeln (G1), rohes Gemüse, Frischobst	*	Rindergulasch (G1, S2) mit Paprika und Kartoffeln, rohes Gemüse, Frischobst	
Mi 26.11.				Königsberger Klopse in Kapernsauce mit Kartoffelpüree	
Do 27.11.		Weizennudel-Gemüse-Pfanne (E1, G1, S1, S2) mit Sojasprossen, Möhren, Blumenkohl, Lauch, Brechbohnen, Champignons, Zwiebel, Paprika, rohes Gemüse, Frischobst		Fischstäbchen paniertes Seelachsfilet (G1, F), Erbsen- Möhrengemüse (M), Dillsoße (G1, M, S2), Kartoffelpüree (M), rohes Gemüse, Frischobst	
Fr 28.11.	*	Soljanka (S2) mit rote Beete, Paprika, Gurken, Kartoffel, Schmand (M), Weizenvollkornbrötchen (G1, G3, M), rohes Gemüse		hausgemachtes Tomatenpesto (M), Weizen-Vollkornnudeln (G1), rohes Gemüse	

#### Kontrollnummer: DE-ÖKO-070

Diese Lebensmittel bieten wir in BIO-Qualität an: Reis, Nudeln, Rindfleisch, Geflügelfleisch, Kartoffelprodukte, Frisch- und Tiefkühlgemüse, Frisch- und Tiefkühlobst, Milch und Milchprodukte, Vollkornbrot, Vollkornbrötchen (Sonderkost & Lunchpakete ausgenommen)

#### Das Menü enthält mindestens ein regionales Bioprodukt

Kartoffeln, Joghurt, Rind, Quark, Vollkornbrot, Vollkornbrötchen
Wir sind Partner des Projektes 'Wo kommt Dein Essen her?' und unterstützen das Ziel,
den Anteil an regionalen Bioprodukten im Schulessen zu erhöhen.

handfest-berlin.de ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN!



## Legende zum Speiseplan:

## Zusatzstoffe

1 - mit Farbstoff Beta Carotin
2 - mit Konservierungsstoff
3 - mit Antioxidationsmittel
4 - mit Geschmacksverstärker
5 - mit Süßungsmittel
6 - mit Phosphat

7 - gewachst 8 - geschwärzt 9 - geschwefelt

10 - mit einer Zuckerart11 - koffeinhaltig

12 - chininhaltig

# Allergene

a - enth. Gluten
b - enth. Krebstiere
c - enth. Ei
d - enth. Fisch
e - enth. Erdnüsse
f - enth. Soja (gentechn. frei)

g - enth. Milch einschl. Laktose h - enth. Schalenfrüchte (Nüsse) i - enth. Sellerie j - enth. Senf

l - enth. Schwefeldioxid m - enth. Lupinen

n - enth. Weichtiere

k - enth. Sesam

o - enth. Weizen

p - enth. Roggen q - enth. Gerste

r - enth. Hafer s - enth. Dinkel

t - enth.Kamut u - enth. Mandeln

v - enth.Haselnuss w - enth. Walnuss

x - enth. Cashewnuss

y - enth. Pekanuss z - enth. Paranuss

aa - enth. Pistazie

ab - enth. Macadamianuss

## Informationen

30 - enth. eine Phenylala

31 - mit Schweinefleisch

32 - kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken

33 - unter Schutzatmosphäre verpackt

34 - mit Milcheiweiß

35 - mit Geflügelfleischanteil

36 - auf der Grundlage von Tafelsüße

37 - mit Alkohol

38 - bestrahlt oder m. ionisierenden Strahlen behandelt 39 - aus gentech. veränderten Lebensmitteln hergestellt

40 - gentechnisch verändert 41 - mit erhöhtem Tauringehalt

42 - mit Stärke oder Pflanzenstärke 43 - z.T fein zerkleinertes Fleisch

44 - mit Jodsalz

45 - kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen

46 - mit Nitrit Pökelsalz

47 - mit Eiklar

48 - mit kakaohaltiger Fettglasur

49 - mit Knoblauch

50 - Rindfleisch

51 - Geflügel

52 - andere Fleischsorte

53 - enth. Fisch

54 - aus Fleischstücken zusammengefügt

55 - aus Fischstücken zusammengefügt

56 - enth. Glutamat

57 - enth. Koriander

58 - enth. Karotte

59 - enth. Gemüse

60 - enth. Hühnchenfleisch

61 - enth. Mais

62 - unter Verwendung von Sahne

63 - enth. Molkeneiweiß 64 - mit Milchpulver 65 - enth. Pflanzeneiweiß

66 - unter Verwendung von Milch