



## Menüs für Kitas und Schulen Beispielspeiseplan

+49 (0)69-77076056 (t)  
+49 (0)69-5095281055 (f)

info@greentimes.de  
www.greentimes.de

### Menü A

#### Montag

Rindergeschnetzeltes in dunkler Soße  
se mit buntem Saisongemüse und  
Reis  
Schokopudding M

#### Dienstag

BIO-Vollkornspirelli\* G mit  
Putenschinken und Tomatenwürfeln in  
Rahm M,Se,Gw, dazu frischer Parmesan M



#### Mittwoch

Geflügelspieß G mit Erdnusssoße M,N  
und Reis  
Straciattella-Joghurt M

#### Donnerstag

Mit Rinderhack und Gemüse gefüllte  
Burritos G,Se, dazu Sour Cream M und  
BIO-Bulgur\* G  
Frisches Obst

#### Freitag

Paniertes Seelachsfilet G,E mit  
Karotten-Kohlrabi-Gemüse aus BIO-  
Karotten\*, dazu saftiges  
Kartoffelpüree M  
Grießpudding M,G mit Zimt und Zucker

### Menü B

#### Montag

Falafeltaler aus BIO-Kichererbsen\* G,E,  
dazu Tomatensoße se und Couscous G



Schokopudding M

#### Dienstag

Buntes Ratatouille se mit  
Kartoffelspalten aus dem Ofen  
BIO-Obst\*

#### Mittwoch

Überbackene Veggi-Lasagne mit BIO-  
Grünkern\* G,M und Gemüse  
Straciattella-Joghurt M

#### Donnerstag

Frankfurter Grüne Soße M,E,Sf mit  
gekochtem Ei und Salzkartoffeln  
Frisches Obst

#### Freitag

Hausgemachter Spinatkloß E,M,G mit  
Bechamelsoße M,G und Reis  
Grießpudding M,G mit Zimt und Zucker

\*BIO-Einsatz kontrolliert durch DE-ÖKO-021 Änderungen vorbehalten

Diese Auswahl von Hauptspeisen entspricht der Empfehlung der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

Enthält: M = Milch und -erzeugnisse, Gw = Weizen und –erzeugnisse, Gh = Hafer und –erzeugnisse, Gr = Roggen und -erzeugnisse, Gg = gerste und –erzeugnisse, E = Ei und -erzeugnisse, , Sj = Soja und -erzeugnisse, Se = Sellerie und -erzeugnisse, En = Erdnüsse und -erzeugnisse Mn = Mandel und -erzeugnisse, Hn = Haselnuss und -erzeugnisse, Sm = Sesam und -erzeugnisse, Sl = Seelachs, Pn = Pangasius, L = Lachs, Sf = Senf und -erzeugnisse, Sw = Schwefeldioxid u. Sulfite

Nicht enthalten: Lupine und –erzeugnisse, Weichtiere und –erzeugnisse, Krebstiere und -erzeugnisse

(1) enthält Schweinefleisch (2) mit Antioxidationsmittel

(3) mit Konservierungsstoffen (4) mit natürlichen Farbstoffen

