

Wochen-Speisenplan Schule / Regio-Challenge 2022

Woche 1	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Salat	Eisbergsalat	Spitzkohl - Kohlrabi - Rohkost	Gemüsesticks mit Kräuterquarkdip	Feldsalat mit Kürbiskern dressing	Rote Bete - Apfel - Rohkost
Topping	frische Petersilie gehackt	frischer Schnittlauch gehackt	Sonnenblumenkerne geröstet		Walnüsse gehackt
Alternative zum Topping	andere frische Kräuter	andere frische Kräuter	Sesam geröstet	statt Kürbiskernöl Raps- oder Olivenöl und gehackte Kürbiskerne	Sonnenblumenkerne
Hauptgericht	Rotes Linsengemüse (rote Linsen, Karotten, Pastinake) mit Spätzle	Rostbratwürstchen mit Kartoffel-Steckrübenstampf	Blumenkohl-Pizza	Fisch in Tomatensauce mit Zucchini gemüse und Reis	Kichererbsen-Brokkoli-Pfanne mit Vollkornbrötchen
Alternativen	statt Spätzle Nudeln aus der Region, statt gekochtem Gemüse frische Möhren/Pastinaken-Sticks	Veg.: Grünkernbratling statt Würstchen	Auflagen variabel, z.B. Zwiebeln, Champignons, Spinat, Kürbis, Mais	Veg.: Süßkartoffel-Curry mit Kokosmilch, statt Lachsragout	Statt Vollkornbrötchen Vollkornknäcke oder Fladenbrot
Dessert	Pflaumen frisch oder als Kompott	Naturjoghurt mit Birne	Apfelspalten frisch oder leicht angebraten	eine Handvoll Beeren	Himbeerquarkspeise
SCHULE (Kiosk)	Pflaumen aus der Region Möhren und anderes junges Gemüse mit Quark-Dip	Birnen aus der Region Kohlrabisticks mit Fetacreme	Äpfel aus der Region Gemüsesticks mit Hummus	ToGo: ein Beerenbecher mit Nüssen Frischkäsecreme	Himbeer-Shake mit wahlweise Joghurt, Pflanzendrink oder als Quarkspeise Aioli