

## Wochen-Speiseplan Schule- Regional essen! Mach mit! - 2025

Woche 1	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Salat</b>	Eisbergsalat	Spitzkohl - Kohlrabi - Rohkost	Gemüsesticks mit Kräuterquarkdip	Feldsalat mit Kürbiskern dressing	Rote Bete - Apfel - Rohkost
<b>Topping</b>	frische Petersilie gehackt	frischer Schnittlauch gehackt	Sonnenblumenkerne geröstet		Walnüsse gehackt
<b>Alternative zum Topping</b>	andere frische Kräuter	andere frische Kräuter	Sesam geröstet	statt Kürbiskernöl Raps- oder Olivenöl und gehackte Kürbiskerne	Sonnenblumenkerne
<b>Hauptgericht</b>	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
<b>Alternativen</b>	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
<b>Dessert</b>	Pflaumen frisch oder als Kompott	Naturjoghurt mit Birne	Apfelspalten frisch oder leicht angebraten	eine Handvoll Beeren	Himbeerquarkspeise
<b>SCHULE (Kiosk)</b>	Pflaumen aus der Region	Birnen aus der Region	Äpfel aus der Region	ToGo: ein Beerenbecher mit Nüssen	Himbeer-Shake mit wahlweise Joghurt, Pflanzendrink oder als Quarkspeise
	Möhren und anderes junges Gemüse mit Quark-Dip	Kohlrabisticks mit Fetacreme	Gemüsesticks mit Hummus	Frischkäsecreme	Aioli