

Vegetarischer Speiseplan



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

WOCHE 1

Menü 1	Menü 2	Menü 1	Menü 2	Menü 1	Menü 2	Menü 1	Menü 2	Menü 1	Menü 2
Rührei, Rahmspinat, Kartoffeln	Gemüse-frikadelle (Brokkoli, Blumenkohl) Kräutersoße, Kartoffelpüree, Eisbergsalat	Naturreis-Pfanne (Mais, Bohnen, Möhren)	Brokkoli-Cremesuppe, Roggen-vollkornbrot	Tomaten-Cremesuppe, Brot, Gemüsesticks, Kräuterfrisch-käse-Dip	Tortellini mit Champignon-füllung, Spinat-Käsesoße	Spirelli, Gemüse-Ragout (Möhren, Lauch, Sellerie, Erbsen)	Kichererbsen-Gemüse-Curry (Möhren, Erbsen, Paprika) Naturreis	Grießbrei, Zucker & Zimt	Ofenkartoffel, Radieschen-Kräuter-Dip
Apfel	Apfel	Zucchini-Paprika-Salat	kleiner Tomaten-Mozzarella-Salat	Pflaume	Pflaume	Vanille-Quark	Schoko-Pudding	Karotten-Salat mit Kürbiskernen	Kraut-Salat mit Sesam

WOCHE 2

Gefüllte Paprikaschote (Tomate, Fetakäse Champignons) Kartoffelpüree	veg. Bratwurst, Sauerkraut, Kartoffelpüree	Möhrensuppe, Vollkorn-brötchen	Vollkornnudeln, Tomaten-Mozzarella-Soße, Gemüsesticks	Mexikanischer Salat (Paprika, Tomaten, Mais, Kidneybohnen, Ei, Mandarine)	Spiegelei, Mangold, Kartoffeln	Omelett mit Gemüsefüllung (Kartoffel, Paprika Zucchini, Zwiebel)	Nudel-Eintopf (Möhren, Erbsen) mit Eierstich	Bulgur-Pfanne (Brokkoli, Möhren Kichererbsen)	Rosmarin-kartoffeln, Paprikagemüse, marinierter Tofu
Banane	Vanille-Quark, Banane	Schoko-Pudding, Kiwi	Kiwi	Brot	Linsen-Tomaten-Salat	Tomaten-Salat	Waldorf-Salat (Sellerie, Apfel, Walnuss)	Obst-Salat mit Walnuss	Obst-Salat mit Walnüssen

Kartoffelpüree
aus frischen
Kartoffeln
zubereiten

Wasser & ungesüßter Tee
sind immer
verfügbar



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

WOCHE 3

Menü 1

Blumenkohl-Käse-Bratling, Rahmsoße, Kartoffeln, Blattsalat

Pfirsich



Menü 2

Kohlroulade mit Waldpilz-Reis-Füllung, Rahmsoße, Paprikagemüse

Pfirsich

Menü 1

Vollkorn-Spaghetti, Linsen-Bolognese

Chinakohl-Salat mit Sonnenblumenkernen

Menü 2

Kürbis-Karotten-Cremesuppe, Vollkornbrot

Karotten-Salat mit Kürbiskernen

Menü 1

Linsensuppe (Möhren, Sellerie, Kartoffeln, Räucher-Tofu) Vollkornbrot

Naturjoghurt mit Fruchtmarm

Menü 2

Spätzle mit Alblinsen in Kräuter-Sahne-Soße

Weißkraut-Salat

Menü 1

Gnocchi, Spinat, Käsesoße



kleiner Mozzarella-Salat

Menü 2

Eierkuchen, Apfelmus

Gurken-Salat



Menü 1

Minestrone (Nudeln, Tomaten, Sellerie, Möhren, Zucchini)

Nektarine

Menü 2

Gebratener Blumenkohl, Kartoffeln, Sauce Hollandaise

Vanille-Pudding, Nektarine

WOCHE 4

Reis-Eintopf (Möhren, Erbsen, Blumenkohl)

Vanille-Pudding

Gemüse-Lasagne, Soja (Paprika, Mais, Tomaten)

Früchte-Grießbrei

Chili sin Carne (Bohnen, Mais, Tomaten) Naturreis

Spitzkohl-Salat mit Sesam

Rote Linsen-Kokos-Suppe, Vollkorn-Baguette

Chinakohl-Salat mit Sonnenblumenkernen

Semmelknödel, Champignon-Rahmsoße, Gurken-Salat

Mandarinen



veg. Schnitzel, Kartoffeln, Spinat, Gurken-Salat

Mandarinen

Vollkornnudeln, Tomatensoße, Reibekäse

Brokkoli-Mandel-Salat

Kartoffel-Frischkäse-tasche, Möhren-Erbsen-Gemüse

Rotkohl-Salat mit Sesam

Ei in Senfsoße, Salzkartoffeln, Rote Beete, Feldsalat

Birne

Ofengemüse (Möhren, Kürbis, Kartoffeln) Hummus, Joghurt-Soße

Birne



Freistaat
Thüringen



Ministerium
für Migration, Justiz
und Verbraucherschutz

verbraucherzentrale
Thüringen

Der Speiseplan erfüllt die Empfehlungen des DGE-Standards für die Schulverpflegung (2020) für eine ovo-lacto-vegetarische Kost. Er basiert auf angebotenen Speisen aus Thüringer Schulen und kann für die Erstellung von Mischkost-Speiseplänen genutzt werden. Dafür werden eine Fisch- und Fleischbeilage pro Woche ergänzt. www.schulverpflegung-thueringen.de | vernetzungsstelle@vzth.de



vernetzungsstelle
schulverpflegung
thüringen