

Vegetarischer Speisenplanvorschlag für die Woche der Schulverpflegung – Sekundarstufe I und II

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vollkornspaghetti mit Möhrenbolognese	Vegetarische Moussaka	Chili sin carne mit Naturreis	Kisir (türkischer Bulgursalat mit Paprika und Kichererbsen) und Mücver (Zucchini-puffer mit Joghurtdip)	Kartoffeltortilla mit Bauernsalat (Gurke, Tomate, Paprika, Eisbergsalat)

Um den Schülern die Herkunft und den Wert der Speisen zu verdeutlichen, kann auf einem Musterteller die Rohware dargestellt werden. Verderbliche Lebensmittel, wie Milchprodukte können auf einem Aufsteller neben dem Teller notiert und evtl. auch deren Ursprung erläutert werden. (z.B. eine Rapspflanze für das Rapsöl, eine Kuh für den Käse etc.). So kann der lange Weg einer Speisenzutat, vom Ursprung bis zum Verzehr, für die Schüler/-innen dargestellt werden.

Wir haben für Sie bereits die **Hauptbestandteile der Speise in Form von Rohwaren** und die **Aufsteller für einen Schauteller des Tagesmenüs** (z. B. Darstellung der Lebensmittel mit Bildern) notiert.

Tag	Menü	Rezeptdatenbank unter	Vorschlag für den Schauteller
Montag	Vollkornspaghetti mit Möhrenbolognese	https://www.schuleplusessen.de/rezепte/rezeptdatenbank/?tx_wwrecipe_fe1%5Brecipe%5D=1120&tx_wwrecipe_fe1%5Baction%5D=show&tx_wwrecipe_fe1%5Bcontroller%5D=Recipe&cHash=a15941453a3dd5160e462335af7be7f3	<p>Lebensmittel für Vollkornspaghetti mit Möhrenbolognese:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Vollkornspaghetti ✓ Tomate ✓ Möhre ✓ Zwiebel ✓ Knoblauchzehe ✓ Teelöffel mit Kräutern der Provence <p>Aufsteller für Vollkornspaghetti mit Möhrenbolognese:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Parmesan ✓ Rapsöl
Dienstag	Vegetarische Moussaka	https://www.schuleplusessen.de/rezепte/rezeptdatenbank/?tx_wwrecipe_fe1%5Brecipe%5D=987&tx_wwrecipe_fe1%5Baction%5D=show&tx_wwrecipe_fe1%5Bcontroller%5D=Recipe&cHash=10ecde91f13deaad082efd5a7bad026b	<p>Lebensmittel für Vegetarische Moussaka:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Kartoffel ✓ Aubergine ✓ Zucchini ✓ Zwiebel ✓ Knoblauch ✓ Tomate <p>Aufsteller für Vegetarische Moussaka:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Rapsöl ✓ Thymian ✓ Rosmarin ✓ Majoran ✓ Basilikum ✓ Emmentaler Käse <p>Aufsteller für Kräuterquark:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Quark ✓ Saure Sahne ✓ Milch ✓ Schnittlauch ✓ Petersilie ✓ Zitrone

Tag	Menü	Rezeptdatenbank unter	Vorschlag für den Schauteller
Mittwoch	Chili sin carne mit Naturreis	https://www.schuleplusessen.de/rezепte/rezeptdatenbank/?tx_wwrecipe_fe1%5Brecipe%5D=1012&tx_wwrecipe_fe1%5Baction%5D=show&tx_wwrecipe_fe1%5Bcontroller%5D=Recipe&cHash=3a63a8e97d139cd0852f9c91796bd397	<p>Lebensmittel für Chili sin carne mit Naturreis:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Naturreis ✓ Sojafleisch als Trockenprodukt ✓ Paprika ✓ Zwiebel ✓ Tomate ✓ Mais ✓ Kidney-Bohne <p><i>Aufsteller für Chili sin carne mit Naturreis:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Paprikapulver ✓ Kreuzkümmel ✓ Oregano
Donnerstag	Kisir (türkischer Bulgursalat mit Paprika und Kichererbsen) und Múcver (Zucchini-puffer) mit Joghurtdip	https://www.schuleplusessen.de/rezепte/rezeptdatenbank/?tx_wwrecipe_fe1%5Brecipe%5D=1132&tx_wwrecipe_fe1%5Baction%5D=show&tx_wwrecipe_fe1%5Bcontroller%5D=Recipe&cHash=ec9f06755142e65ad0f9b820ff0a5bbc	<p>Lebensmittel für Kisir (türkischer Bulgursalat mit Paprika und Kichererbsen):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Bulgur ✓ Kichererbsen ✓ Paprika ✓ Tomate ✓ Lauchzwiebel ✓ Petersilie ✓ Minze <p><i>Aufsteller für Kisir (türkischer Bulgursalat mit Paprika und Kichererbsen):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Butter ✓ Rapsöl <hr/> <p>Lebensmittel für Múcver (Zucchini-puffer):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Zucchini ✓ Zwiebel ✓ Petersilie ✓ Weizenmehl ✓ Ei

Tag	Menü	Rezeptdatenbank unter	Vorschlag für den Schauteller
			<p>Aufsteller für Mücver (Zucchini-puffer):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Emmentaler Käse ✓ Rapsöl <hr/> <p>Aufsteller für Joghurtdip:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Joghurt ✓ Küchenkräuter
Freitag	Kartoffeltortilla mit Bauernsalat (Gurke, Tomate, Paprika, Eisbergsalat)	https://www.schuleplusessen.de/rezепte/rezeptdatenbank/?tx_wwrecipe_fe1%5Brecipe%5D=1071&tx_wwrecipe_fe1%5Baction%5D=show&tx_wwrecipe_fe1%5Bcontroller%5D=Recipe&chash=3b15a118ea80cc48887f66f8f95ff103	<p>Lebensmittel für Kartoffeltortilla:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Kartoffel ✓ Zwiebel ✓ Ei ✓ Petersilie <p>Aufsteller für Kartoffeltortilla:</p> <p>Milch Olivenöl</p> <hr/> <p>Lebensmittel für Bauernsalat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Gurke ✓ Paprika ✓ Tomate ✓ Gemüsezwiebel ✓ Eisbergsalat ✓ Zitrone <p>Aufsteller für Bauernsalat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Feta ✓ Olivenöl ✓ Essig ✓ Basilikum ✓ Oregano

Hinweis zur Allergenkennzeichnung – auch für Schulen verpflichtend

Seit dem 13. Dezember 2014 besteht nach der neuen Lebensmittel-Informations-Verordnung (LMIV) (EU 1169/2011) auch eine Kennzeichnungspflicht von Allergenen bei loser Ware. Dazu zählt auch das Speisenangebot in der Schule. In Anhang II der LMIV sind Allergene aufgeführt, die besonders häufig Lebensmittelallergien und Lebensmittelunverträglichkeiten auslösen und deshalb zu kennzeichnen sind. Für verpackte Lebensmittel müssen diese Allergene bereits seit 2005 in der Zutatenliste genannt werden.

- ✓ Glutenthaltiges Getreide (d.h. Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut oder deren Hybridstämme) sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
- ✓ Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse
- ✓ Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse
- ✓ Fisch und daraus gewonnene Erzeugnisse
- ✓ Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse
- ✓ Soja und daraus gewonnene Erzeugnisse
- ✓ Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose)
- ✓ Schalenfrüchte (d.h. Mandeln, Haselnuss, Walnuss, Kaschunuss, Pecannuss, Paranuss, Pistazie, Macadamia- oder Queenslandnuss) sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
- ✓ Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse
- ✓ Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse
- ✓ Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse
- ✓ Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l
- ✓ Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse
- ✓ Weichtiere (wie Schnecken, Muscheln, Tintenfische) und daraus gewonnene Erzeugnisse

Die Rezepte in der Rezeptdatenbank der DGE sowie der Wochenspeisenplan enthalten keine Allergenkennzeichnung, da keine Informationen über die tatsächlich eingesetzten Lebensmittel bzw. Produkte der Köche und Caterer vorliegen. Wenn Sie die Pläne und Rezepte verwenden, ist jeder selbst für die korrekten Angaben nach LMIV verantwortlich.

Empfehlung: Kennzeichnen Sie anhand der Produktspezifikationen der aktuell verwendeten Zutaten die Allergene, z. B. mithilfe einer Buchstabenlegende. Weitere Informationen zur Allergenkennzeichnung haben wir in Form von FAQs für Sie zusammengestellt unter: <https://www.kita-schulverpflegung.nrw/allergenkennzeichnung-auch-fuer-kitas-und-schulen-verpflichtend-22435>

Stand: 08/2019