

Vernetzungsstelle Schulverpflegung Niedersachsen •
Bohlweg 38 • 38100 Braunschweig

Gymnasium am Wall
FiT e.V.
Herr Kluckhuhn & Herr Dr. Heuer
Windmühlenstraße 9
27283 Verden

Braunschweig, 22. März 2016

Speisenplancheck zum Tag der Schulverpflegung

Speisenanbieter/ Schule: FiT e.V. / Gymnasium am Wall Verden

Menülinie: Menüauswahl im Speisenplan
gekennzeichnet

Zeitraum: 07.09.-02.10.2015

Verpflegungstage pro Woche: 5

Sehr geehrter Herr Dr. Heuer, sehr geehrter Herr Kluckhuhn,

herzlichen Dank für die Einsendung Ihrer Speisenpläne und das von Ihnen entgegengebrachte Vertrauen. Wir haben die Auswertung mit größter Sorgfalt vorgenommen und alle von Ihnen gemachten Angaben berücksichtigt. Für die Auswertung haben wir uns aus Ihren verschiedenen Menülinien Gerichte ausgewählt, die den Anforderungen des DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung am nächsten kommen und daraus eine eigene Menülinie erstellt. Die von uns berücksichtigten Menüs können Sie im angefügten Speisenplan an der farblichen Markierung erkennen. Unsere Empfehlung an dieser Stelle: Wenn Sie täglich ein Menü in Anlehnung an die Empfehlungen des DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung anbieten möchten, sollten Ihre Gäste davon auch erfahren. Planen Sie die Menüs doch zum Beispiel immer in einer Menülinie ein oder kennzeichnen Sie diese.

Sie erhalten im Folgenden die Auswertung Ihrer Speisenpläne sowie des ausgefüllten Fragebogens bezogen auf die Empfehlungen des „DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung“ (4. Auflage, 2014).

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



**Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz**



**Niedersächsische
Landesschulbehörde**

Die Auswertung umfasst folgende Unterlagen in der entsprechenden Reihenfolge:

1. Eine detaillierte **Auswertung** sowie **Vorschläge zur Optimierung** für den Qualitätsbereich „Lebensmittel in der Mittagsverpflegung“ (Empfehlungen der Lebensmittelhäufigkeiten für 20 Verpflegungstage).
2. Eine detaillierte **Auswertung** sowie **Vorschläge zur Optimierung** zu dem Qualitätsbereich „Speisenplanung und -herstellung“.

Eine umfangreichere Erläuterung der Empfehlungen des „DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung“ zu den einzelnen Lebensmittelgruppen finden Sie auf unserer Internetseite unter: <http://www.dgevesch-ni.de/schulverpflegung/qualitaetsstandards>

Unser Speisenplancheck ersetzt keine Zertifizierung und bedeutet auch nicht, dass die Zertifizierung automatisch erreicht wird. Es handelt sich um eine erste Einschätzung, die den Besuch vor Ort nicht ersetzen kann. Sie rechtfertigt auch nicht die Verwendung des DGE-Logos oder den Verweis auf das DGE-Logo auf Ihrem Speisenplan

Als Team der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Niedersachsen freuen wir uns, dass wir Sie bei der Optimierung Ihres Speisenangebotes unterstützen konnten. Gerne stehen wir Ihnen weiterhin zur Verfügung, wenn es um eine fachliche Begleitung bei der Qualitätsentwicklung der Verpflegung in Ihrer Schule geht.

Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg.

Mit freundlichen Grüßen

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Im Auftrag



Dr. Katharina Kompe
Vernetzungsstelle Schulverpflegung, Braunschweig



**Tag der
Schulverpflegung
Niedersachsen 2015**



Anlage 1

Auswertung des Speisenplans für den **Qualitätsbereich „Lebensmittel in der Mittagsverpflegung“** bezogen auf 20 Verpflegungstage in der Mittagsverpflegung innerhalb von vier Wochen (5 Verpflegungstage/Woche)

Speisenanbieter/ Schule: FiT e.V. / Gymnasium am Wall Verden

Menülinie:

Zeitraum: 07.09.-02.10.2015

Verpflegungstage pro Woche: 5

Qualitätsbereich Lebensmittel in der Mittagsverpflegung

Menükomponente	Ist	Soll	Erreicht		Nicht er-sichtlich	Bewertung des Angebots und Vorschläge zur Optimierung
			Ja	Nein		
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln ¹ , davon:	20	20x ab-wechselnd	x			☺ Kartoffeln und Getreideprodukte werden abwechslungsreich angeboten. Lediglich in einer Woche gab es relativ häufig Nudeln
Vollkornprodukte ²	0	mind. 4x		x		☹ Vollkorngetreide und -erzeugnisse wie Brot, Reis oder Nudeln sind besonders reich an Ballaststoffen und wertvollen Mineralstoffen, weshalb sie unbedingt häufiger in den Speisenplan mit aufgenommen werden sollten.
Kartoffelerzeugnisse ³	2	max. 4x	x			☺ Die Häufigkeit von Kartoffelerzeugnissen im Speisenplan entspricht den Empfehlungen.
Gemüse ⁴ , Hülsen-früchte oder Salat, davon:	14	20x		x		Gemüse, Salat oder Rohkost werden als Menükomponente vergleichsweise selten angeboten werden. Es ist nicht ganz ersichtlich, ob ein Beilagensalat täglich automatisch im Menü enthalten ist. Wenn dem so ist, dann erhöht sich der Wert entsprechend.
Rohkost oder Salat	5	mind. 8x		x		☹ Rohkost oder Salat sollten ruhig noch öfter angeboten werden, bzw. Bestandteil des Menüs sein.
Obst ⁵	2	mind. 8x		x		☹ Obst wird als Menükomponente vergleichsweise selten angeboten. Auch hier ist nicht ganz eindeutig, ob das Dessert, das täglich mit aufgeführt ist, im Menü automatisch enthalten ist. Da das Dessert auch Obst beinhaltet, würde sich der Wert hier ggf. ebenfalls erhöhen.
Milch- und Milchprodukte ⁶	8	mind. 8x	x			☺ Die Angebotshäufigkeit von Milch und Milchprodukten entspricht in

Menükomponente	Ist	Soll	Erreicht		Nicht er-sichtlich	Bewertung des Angebots und Vorschläge zur Optimierung
			Ja	Nein		
						vollem Umfang den Empfehlungen des Qualitätsstandards
Fleisch/Wurst insgesamt, davon:	9	max. 8x		x		Betrachtet man alle Menülinien nebeneinander, haben Ihre Gäste die Möglichkeit, jeden Tag Fleisch zu wählen. Das ist im Sinne einer ausgewogenen Ernährung nicht empfehlenswert. Unser Tipp: Bieten Sie an 2 Tagen in der Woche in allen Menülinien ausschließlich fleischlose Gerichte an.
Mageres Muskelfleisch ⁷	2	mind. 4x		x		Wählen Sie für Ihre Fleischgerichte ruhig häufiger mageres Muskelfleisch aus.
Seefisch ⁸ , davon:	1	mind. 4x		x		Ein wöchentliches Gericht mit Seefisch kann rotierend an verschiedenen Werktagen angeboten werden.
fettreicher Seefisch ⁹	0	mind. 2x		x		Fettreicher Seefisch ist ein wichtiger Lieferant an hochwertigen Omega-3-Fettsäuren. Er sollte daher auch in der Schulverpflegung angeboten werden. Geeignete Fischarten sind z.B. Hering, Matjes, Makrele, Lachs aus nicht überfischten Beständen
Trink- oder Mineralwasser	20	20x	x			😊 Schön, dass Sie Ihren Gästen kostenfreies Wasser zum Mittagessen anbieten. Es gehört aus unserer Sicht mit zu einem ausgewogenen Mittagessen.
Rapsöl ist Standardöl			x			Die Verwendung von Rapsöl als Standardöl entspricht den Empfehlungen des DGE-Qualitätsstandards

¹ abwechslungsreich anbieten, Reis in den Qualitäten Parboiled Reis oder Naturreis² Naturreis, Vollkornbrot oder -brötchen, Vollkornteigwaren, Gerichte mit Vollkornmehl³ Halbfertig- oder Fertigprodukte wie Pommes frites, Kroketten, Püree, Klöße, Gnocchi, Reibekuchen⁴ frisch oder tiefgekühlt⁵ frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz⁶ Milch: 1,5 % Fett, Naturjoghurt: 1,5 % - 1,8 % Fett, Käse: max. Vollfettstufe (50 % Fett i.Tr.), Speisequark: max. 20 % Fett i.Tr.⁷ Putenbrust, Hähnchenschnitzel, Hühnerfrikassee, Rinderroulade, Geschnetzeltes⁸ Fisch aus nicht überfischten Beständen⁹ Hering, Makrele, Matjes



**Tag der
Schulverpflegung
Niedersachsen 2015**



Anlage 2

Auswertung des Speisenplans für den **Qualitätsbereich „Speisenplanung und -herstellung“** bezogen auf 20 Verpflegungstage in der Mittagsverpflegung innerhalb von vier Wochen (5 Verpflegungstage/Woche)

Speisenanbieter/ Schule: FiT e.V. / Gymnasium am Wall Verden

Menülinie:

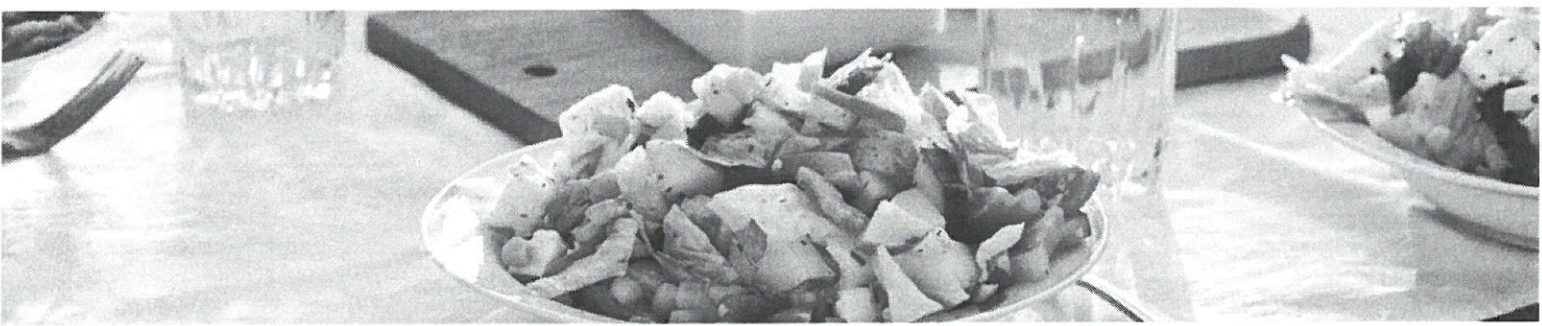
Zeitraum: 07.09.-02.10.2016

Verpflegungstage pro Woche: 5

Qualitätsbereich „Speisenplanung und -herstellung“

	Erreicht		Nicht ersichtlich	Bewertung des Angebotes und Vorschläge zur Optimierung
	Ja	Nein		
Speisenplanung				
Menüzyklus beträgt mind. 4 Wochen	x			☺ Durch einen Menüzyklus der mindestens 4 Wochen beträgt, sorgen Sie für Abwechslung in Ihrem Angebot. Das sorgt wiederum für Akzeptanz und klappt bei Ihnen wunderbar.
Täglich ein ovo-lacto-vegetarisches Gericht im Angebot	x	(x)		☺ Sehr schön, dass Sie täglich ein vegetarisches Menü anbieten. Dadurch vergrößern Sie Ihr Angebotsspektrum und erreichen auch diejenigen Gäste, die ein vegetarisches Gericht bevorzugen. Lediglich an dem Tag, als im Menü 1 Fisch angeboten wurde, gab es keine vegetarische Alternative, abgesehen vom Salatbuffet.
Saisonales Angebot wird bevorzugt			x	Es lässt sich nicht eindeutig beurteilen, ob Sie saisonales Gemüse anbieten.
Getreide, Getreide- produkte und Kartof- feln werden abwechs- lungsreich angeboten	x			☺ Das Angebot von Kartoffeln und Getreideprodukten ist in ihrem Speisenplan sehr abwechslungsreich gestaltet.
Kulturspezifische und regionale Essgewohn- heiten sowie religiöse Aspekte sind berücksichtigt			x	Es lässt sich nicht eindeutig beurteilen, ob Sie saisonales Gemüse anbieten.
Bei Lebensmittel- intoleranzen und/oder Allergien ist die Teilnahme möglich	x			☺ Es fällt uns positiv auf, dass Sie bei der Speisenplanung auch Gäste mit Lebensmittelintoleranzen und -allergien berücksichtigten. Ein tolles Angebot für Ihre Gäste
Wünsche und Anregungen der Tischgäste werden berücksichtigt	x			☺ Schön, dass Sie es möglich machen, dass die Schülerschaft Wünsche und Anregungen zu Ihrem Angebot machen können. Das trägt zur Akzeptanz Ihres Angebotes bei. Kommunizieren Sie auch, wenn Sie etwas aufgrund der Rückmeldungen

	Erreicht		Nicht ersichtlich	Bewertung des Angebotes und Vorschläge zur Optimierung
	Ja	Nein		
				ändern oder auch wenn eine Änderung nicht um zu setzen ist.
Speisenherstellung				
Max. 4 x frittierte und/oder panierte Produkte	x			☺ Sehr gut, Sie gehen sparsam mit dem Angebot frittiert und panierter Speisen um. Damit verhindern Sie, dass Ihre angebotenen Menüs zur fett- und kalorienreich sind.
Jodsalz wird verwendet	x			☺ Die regelmäßige Verwendung von Jodsalz für die Zubereitung der Mahlzeiten trägt zur Sicherung einer ausreichenden Jodzufuhr bei. Schön, dass Sie Jodsalz verwenden.
Warmhaltezeiten für alle Komponenten max. 3 Stunden	x			☺ Die Warmhaltezeit von max. drei Stunden wird eingehalten. Damit tragen Sie enorm zur sensorischen Qualität Ihrer Speisen bei.
Für die Zubereitung von Gemüse und Kartoffeln werden nährstoffschonende Garmethoden angewendet	x			☺ Durch die Verwendung fettarmer und nährstofferhaltender Garmethoden tragen Sie viel zu einer gesundheitsfördernden Ernährung Ihrer Gäste bei. Damit werten Sie Ihr Angebot qualitativ auf.
Gestaltung des Speisenplanes				
Aktueller Speisenplan ist vorab allen regelmäßig zugänglich	x			☺ Es ist prima, dass alle Gäste einen guten Zugang zum Speisenplan haben. Alle sind informiert und Sie sichern sich damit Ihre Bestellungen.
Allergenkenn- zeichnung ist vorhanden	x			☺ Schön, dass Sie mit Ihrer Allergenkennzeichnung auf dem aktuellen Stand sind. Damit erleichtern Sie Allergikern die Teilnahme an Ihrem Angebot.
Kennzeichnung der Zusatzstoffe ist vorhanden	x			☺ Durch die Kennzeichnung der Zusatzstoffe informieren Sie Ihre Gäste sehr gut über die Zutaten Ihres Essensangebotes. Damit schaffen Sie Transparenz.
Nicht übliche und nicht eindeutige Bezeichnungen sind erklärt	x			☺ Durch die genaue Bezeichnung der verwendeten Lebensmitteln in Ihren Menüs sorgen Sie für eine hohe Transparenz und die Gäste wissen so genau, was auf den Tisch kommt. Das sorgt für eine gute Akzeptanz ihres Angebotes
Bei Fleisch und Wurstwaren ist die Tierart benannt	x			☺ Schön, dass Ihre Gäste bei Ihnen immer genau wissen, um welche Fleischart es sich bei den von Ihnen angebotenen Fleisch- und Wurstwaren handelt. So sind Ihre Gäste immer ganz genau informiert.

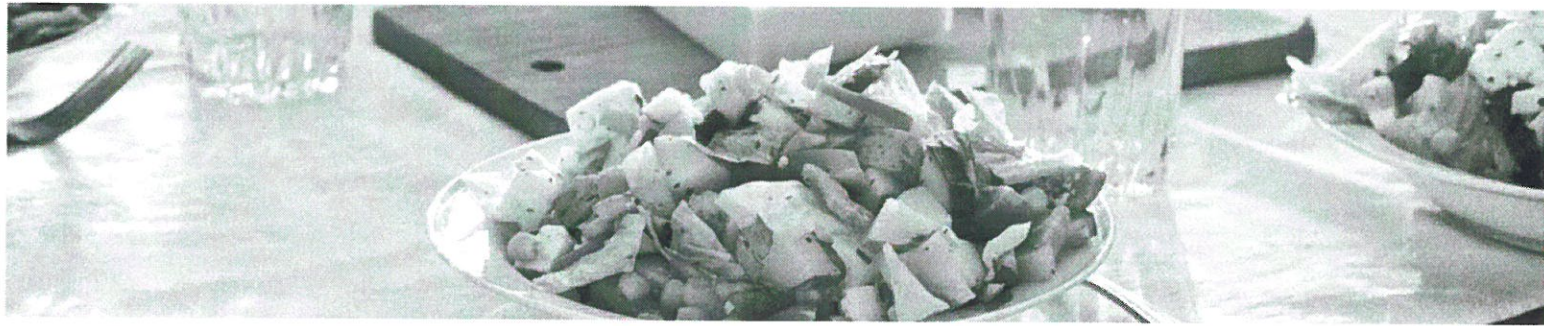


mensa am gaw



Mo 07.09.15 Di 08.09.15 Mi 09.09.15 Do 10.09.15 Fr 11.09.15

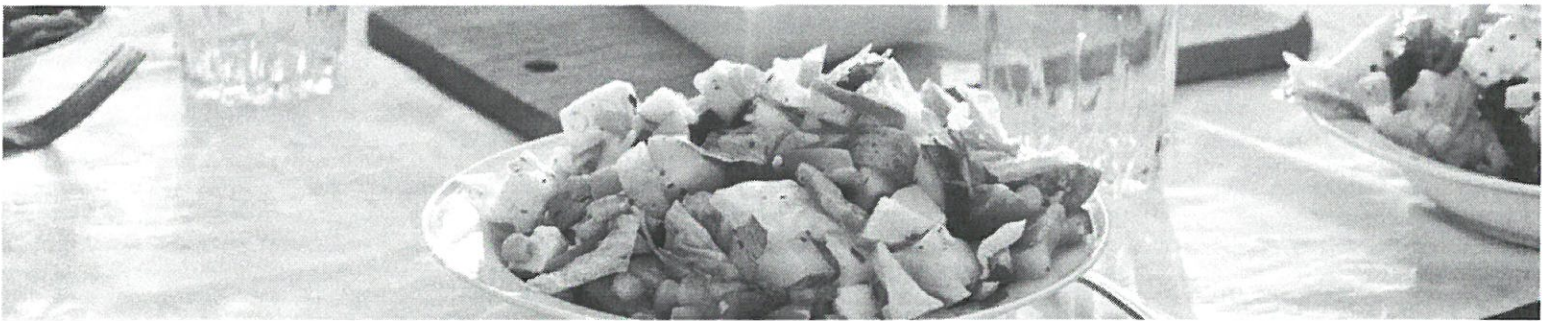
Menü 1	Gebratenes Hähnchenbrustfilet in fruchtiger Currysoße oder Geflügelsoße, Langkornreis, Brokkoliröschen (I,GG, Sel, Soj) 3,60 € / 4,10 €	Geschnetzeltes vom Schwein mit Champignons und Zwiebeln in Sahnesoße, Salzkartoffeln (I I, GG, Mil,S, Sel, Soj) 3,60 € / 4,10 €	Paniertes Schweineschnitzel in Paprika-soße mit Backofen-pommes (I I,Ei, GG, S, Sel) Gurkensalat in Dillrahm (Mil, Sel) 3,60 € / 4,10 €	Spaghetti "Bolognese" aus Hackfleisch vom Rind und Schwein (I I, Ei,GG, Mil, S, Sel, Sen) Kleiner Salat (Beilage) 3,60 € / 4,10 €	Gulaschsuppe mit Fleisch vom Rind und Schwein, Paprika, Zwiebeln und Baguette (GG, S, Sel) 3,60 € / 4,10 €
Menü 2	Milchreis mit heißen Kirschen (I, Mil,V) 3,60 € / 4,10 €	Halbe Eier in Senf-soße mit Salzkartoffeln (Ei,GG, Mil, Sel, Sen,V) 3,60 € / 4,10 €	Gemüseschnitzel in Paprikasoße mit Backofenpommes (I I,Ei, GG, Mil, Sel,V) Gurkensalat in Dillrahm (Mil, Sel) 3,60 € / 4,10 €	Spaghetti mit einer vegetarischen Gemüsebolognese, geriebener Käse (I I,GG, Mil, Sel,V) Kleiner Salat (Beilage) 3,60 € / 4,10 €	
Kleines Menü		Salzkartoffeln mit Champignons und Zwiebeln in Sahne-soße (I I, GG, Mil) 2,90 € / 3,40 €	Backofenpommes mit Paprikasoße (I I, GG, Sel) Gurkensalat in Dillrahm (Mil, Sel) 2,90 € / 3,40 €		
Großer Salatteller	Freie Auswahl am Salatbuffet, Topping mit Hirtenkäse, Baguette (GG, Mil,V) 3,30 € / 3,80 €	Freie Auswahl am Salatbuffet, Topping Hähnchenbruststreifen, Baguette (4, GG) 3,30 € / 3,80 €	Freie Auswahl am Salatbuffet, Topping mit Sonnenblumenkernen, Baguette (GG, V) 3,30 € / 3,80 €	Freie Auswahl am Salatbuffet, Topping mit Thunfisch, Baguette (I, 2, 4, F, GG) 3,30 € / 3,80 €	
Kleiner Salatteller	Freie Auswahl am Salatbuffet, Topping mit Hirtenkäse, Baguette (GG, Mil,V) 2,20 € / 2,70 €	Freie Auswahl am Salatbuffet, Topping Hähnchenbruststreifen, Baguette (4, GG) 2,20 € / 2,70 €	Freie Auswahl am Salatbuffet, Topping mit Sonnenblumenkernen, Baguette (GG, V) 2,20 € / 2,70 €	Freie Auswahl am Salatbuffet, Topping mit Thunfisch, Baguette (I, 2, 4, F, GG) 2,20 € / 2,70 €	
Nachtisch	Smoothie (V) 0,70 €	Vanillepudding mit Fruchtsoße (I, Mil,V) 0,70 €	Kirschgelee mit Vanillesoße (I, Mil,V) 0,70 €	Obstsalat der Saison (V) 0,70 €	Obstsalat der Saison (V) 0,70 €



mensa am gaw



	Mo 14.09.15	Di 15.09.15	Mi 16.09.15	Do 17.09.15	Fr 18.09.15
Menü 1	Gebratener Leberkäse mit Zwiebelsoße und Kartoffelpüree (2, 4, 6, 9, GG, Mil, S, Sel, Soj) Kleiner Salat (Beilage)	Griechischer Hackbraten mit Oliven und Feta gefüllt, Balkanreis und Krautsalat (4, 7, Ei, GG, Mil, S, Sel, Sen)	Bunte Nudelpfanne mit viel Gemüse und Putenbruststreifen (Ei, GG, Mil, Sel, Soj)	Pizza mit Salami, Schinken, Paprika und Gouda (1, 2, 4, 9, Ei, GG, Mil, S)	Pastabuffet (zwei verschiedene Pasta) mit verschiedenen Soßen (vegetarisch und nicht vegetarisch) (1, 1, 2, 4, 9, Ei, GG, Mil, Sel)
	3,60 € / 4,10 €	3,60 € / 4,10 €	3,60 € / 4,10 €	3,60 € / 4,10 €	3,60 € / 4,10 €
Menü 2	Eieromlett mit Zwiebelsoße und Kartoffelpüree (4, 6, Ei, GG, Mil, Sel, Soj, V) Kleiner Salat (Beilage)	Gnocci mit frischer Tomatensoße und Basilikum (1, 1, Ei, GG, Mil, Sel, V)	Bunte Nudelpfanne mit viel Gemüse und Tofu (Ei, GG, Mil, Sel, Soj, V)	Zwiebelkuchen (Hefeteig mit Zwiebeln, Schinken und Sauerrahm belegt) (1, 2, 4, 9, Ei, GG, Mil, S)	
	3,60 € / 4,10 €	3,60 € / 4,10 €	3,60 € / 4,10 €	3,60 € / 4,10 €	
Kleines Menü					
Großer Salatteller	Freie Auswahl am Salatbuffet, Topping Partyfrikadellen, Baguette (Ei, GG, S)	Freie Auswahl am Salatbuffet, Topping Goudawürfel, Baguette (1, GG, Mil, V)	Freie Auswahl am Salatbuffet, Topping mit Mini Back Camembert, Baguette (GG, Mil, V)	Freie Auswahl am Salatbuffet, Topping mit Chicken Crossies, Baguette (GG)	
	3,30 € / 3,80 €	3,30 € / 3,80 €	3,30 € / 3,80 €	3,30 € / 3,80 €	
Kleiner Salatteller	Freie Auswahl am Salatbuffet, Topping Partyfrikadellen, Baguette (Ei, GG, S)	Freie Auswahl am Salatbuffet, Topping Goudawürfel, Baguette (1, GG, Mil, V)	Freie Auswahl am Salatbuffet, Topping mit Mini Back Camembert, Baguette (GG, Mil, V)	Freie Auswahl am Salatbuffet, Topping mit Chicken Crossies, Baguette (GG)	
	2,20 € / 2,70 €	2,20 € / 2,70 €	2,20 € / 2,70 €	2,20 € / 2,70 €	
Nachtsch	Fruchtjoghurt (Mil, V)	Rote Grütze mit Sahne (1, Mil, V)	Karamelpudding (Mil, V)	Vanilleeis mit Heidelbeeren (Mil, V)	Vanilleeis mit Heidelbeeren (Mil, V)
	0,70 €	0,70 €	0,70 €	0,70 €	0,70 €



mensa am gaw

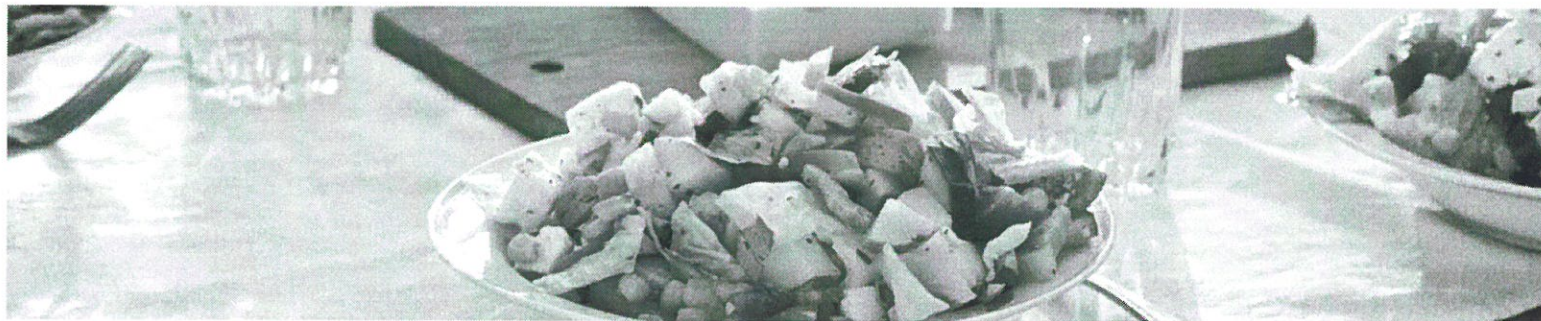


Mo 21.09.15 Di 22.09.15 Mi 23.09.15 Do 24.09.15 Fr 25.09.15

Menü 1	"Wraps" zum Selberrollen, Weizentortillias mit Salat, Tomaten, Gurken, Hackfleisch vom Rind u. Schwein, Hähnchenbrust, scharfer Soße und Kraut (auch vegetarisch möglich) 3,60 € / 4,10 €	Parniertes Seelachsfilet mit leichtem hausgemachtem Kartoffelsalat (I, II, 4, Ei, F, GG, Sen, V) 3,60 € / 4,10 €	Gefüllte Paprikaschote mit Hackfleisch vom Rind u. Schwein, Tomatensoße, Langkornreis (II, Ei, GG, Mil, S, Sel, Sen) 3,60 € / 4,10 €	Gulasch vom Rind und Schwein mit Paprika, Zwiebeln und Spätzle (II, Ei, GG, Mil, S, Sel) 3,60 € / 4,10 €	Niedersächsische Hochzeitssuppe mit Spargel, Blumenkohl, Fleischklößchen, Nudeln, Eierstich (4, Ei, GG, Mil, S, Sel) 3,60 € / 4,10 €
--------	--	---	---	---	---

Menü 2	Eierkuchen mit Heidelbeerfüllung und Vanillesoße (I, Ei, GG, Mil, V) 3,60 € / 4,10 €	Wiener Wüstchen mit leichtem hausgemachtem Kartoffelsalat (I, II, 2, 4, Ei, GG, S, Sel, Sen) 3,60 € / 4,10 €	Gefüllte Paprikaschote, vegetarische Gemüsefüllung, Tomatensoße, Langkornreis (II, Ei, GG, Mil, Sel, Sen, V) 3,60 € / 4,10 €	Cous-Cous-Salat mit gebratenem Schafskäse und Salatbeilage (GG, Sel, V) 3,60 € / 4,10 €
--------	---	---	---	--

Kleines Menü					
Großer Salatteller	Freie Auswahl am Salatbuffet, Topping mit Kochschinkenstreifen, Baguette (2, 4, 9, GG, S) 3,30 € / 3,80 €	Freie Auswahl am Salatbuffet, Topping Mozzarella, Baguette (GG, Mil, V) 3,30 € / 3,80 €	Freie Auswahl am Salatbuffet, Topping mit Mini-Frühlingsrollen, Baguette (Ei, GG, Soj, V) 3,30 € / 3,80 €	Salat mit gerösteten Kürbiskernen und Baguette (GG, V) 3,30 € / 3,80 €	Salat mit gerösteten Kürbiskernen und Baguette (GG, V) 3,30 € / 3,80 €
Kleiner Salatteller	Freie Auswahl am Salatbuffet, Topping mit Kochschinkenstreifen, Baguette (2, 4, 9, GG, S) 2,20 € / 2,70 €	Freie Auswahl am Salatbuffet, Topping Mozzarella, Baguette (GG, Mil, V) 2,20 € / 2,70 €	Freie Auswahl am Salatbuffet, Topping mit Mini-Frühlingsrollen, Baguette (Ei, GG, Soj, V) 2,20 € / 2,70 €	Salat mit gerösteten Kürbiskernen und Baguette (GG, V) 2,20 € / 2,70 €	Salat mit gerösteten Kürbiskernen und Baguette (GG, V) 2,20 € / 2,70 €
Nachtsch	Dickmilch mit Himbeeren (Mil, V) 0,70 €	Zitronencreme (Mil, V) 0,70 €	Tiramisu (Ei, GG, Mil, V) 0,70 €	Schokopudding mit Sahne (Mil, V) 0,70 €	Schokopudding mit Sahne (Mil, V) 0,70 €



mensa am gaw



	Mo 28.09.15	Di 29.09.15	Mi 30.09.15	Do 01.10.15	Fr 02.10.15
Menü 1	Nasi Goreng, indonesische Reispfanne mit Gemüse und Hähnchenfleisch (2, GG, Soj)	Schulterbraten vom Schwein, Soße, Apfelrotkohl, Kartoffelklöße (12, GG, Mil, S, Sel, Soj)	Makkaroniauflauf mit Schinken, Ei und Käse überbacken, Tomatensoße (1, 11, 2, 4, 9, Ei, GG, Mil, S, Sel) Kleiner Salat (Beilage)	Fleischklöße vom Rind und Schwein in heller Soße, Mischgemüse, Salzkartoffeln (Ei, GG, Mil, S, Sel)	Buchstabensuppe (Vorsuppe) (GG, Sel, V) Süße Quarkbällchen mit Erdbeerfüllung und Vanillesoße (1, Ei, GG, Mil, V)
	3,60 € / 4,10 €	3,60 € / 4,10 €	3,60 € / 4,10 €	3,60 € / 4,10 €	3,60 € / 4,10 €
Menü 2	Nasi Goreng, indonesische Reispfanne mit viel Gemüse (2, GG, Soj, V)	Backkartoffel mit Kräuterquark und Salat (Mil, V)	Makkaroniauflauf mit Gemüse, Ei und Käse überbacken, Tomatensoße (1, 11, Ei, GG, Mil, Sel, V) Kleiner Salat (Beilage)	Gemüsefrikadelle mit heller Soße, Mischgemüse, Salzkartoffeln (Ei, GG, Mil, Sel, V)	
	3,60 € / 4,10 €	3,60 € / 4,10 €	3,60 € / 4,10 €	3,60 € / 4,10 €	
Kleines Menü				Kartoffeln, Mischgemüse und helle Soße (Ei, GG, Mil, Sel)	
				2,90 € / 3,40 €	
Großer Salatteller	Freie Auswahl am Salatbuffet, Topping mit Frischkäse gefüllte Kartoffeltaschen, Baguette (GG, Mil, V)	Freie Auswahl am Salatbuffet, Topping gekochtes Ei, Baguette (Ei, GG, V)	Freie Auswahl am Salatbuffet, Topping Melone mit Schinken, Baguette (2, 4, 9, GG, S)	Freie Auswahl am Salatbuffet, Topping Edamerwürfel, Baguette (1, GG, Mil, V)	Salat mit gerösteten Kürbiskernen und Baguette (GG, V)
	3,30 € / 3,80 €	3,30 € / 3,80 €	3,30 € / 3,80 €	3,30 € / 3,80 €	3,30 € / 3,80 €
Kleiner Salatteller	Freie Auswahl am Salatbuffet, Topping mit Frischkäse gefüllte Kartoffeltaschen, Baguette (GG, Mil, V)	Freie Auswahl am Salatbuffet, Topping gekochtes Ei, Baguette (Ei, GG, V)	Freie Auswahl am Salatbuffet, Topping Melone mit Schinken, Baguette (2, 4, 9, GG, S)	Freie Auswahl am Salatbuffet, Topping Edamerwürfel, Baguette (1, GG, Mil, V)	Salat mit gerösteten Kürbiskernen und Baguette (GG, V)
	2,20 € / 2,70 €	2,20 € / 2,70 €	2,20 € / 2,70 €	2,20 € / 2,70 €	2,20 € / 2,70 €
Nachtsch	Stracciatellaquark (1, GG, Mil, V)	Nougatpudding (Erd, Mil, V)	Waldmeistergötterspeise mit Sahne (1, Mil, S)	Obst der Saison (V)	Obst der Saison (V)
	0,70 €	0,70 €	0,70 €	0,70 €	0,70 €