

## Vegetarischer Speisenplanvorschlag für die Woche der Schulverpflegung – Primarstufe

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Kürbisgratin mit Kartoffeln	Hirseauflauf mit Äpfeln und Vanillesoße; Tomatensalat	Griechisches Ofengemüse mit Feta und Vollkornreis	Gemüsefrikadelle mit Tzatziki und Kräuterpenne	Reibekuchen mit Apfelmus und Kohlrabi-Möhren-Radieschen-Salat

Um den Schülerinnen und Schülern die Herkunft und den Wert der Speisen zu verdeutlichen, können auf einem Musterteller die Menükomponenten 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	Kürbisgratin mit Kartoffeln	<a href="https://www.schuleplusesessen.de/rezепte/rezeptdatenbank/?tx_wwrecipe_fe1%5Brecipe%5D=1082&amp;tx_wwrecipe_fe1%5Baction%5D=show&amp;tx_wwrecipe_fe1%5Bcontroller%5D=Recipe&amp;cHash=ec2166097c2b8671aab29189dce33f30">https://www.schuleplusesessen.de/rezепte/rezeptdatenbank/?tx_wwrecipe_fe1%5Brecipe%5D=1082&amp;tx_wwrecipe_fe1%5Baction%5D=show&amp;tx_wwrecipe_fe1%5Bcontroller%5D=Recipe&amp;cHash=ec2166097c2b8671aab29189dce33f30</a>	<p><b>Lebensmittel für Kürbisgratin mit Kartoffeln:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kartoffeln</li> <li>✓ kleiner Hokaidokürbis</li> <li>✓ Muskatnuss</li> <li>✓ Teelöffel mit Currypulver</li> </ul> <p><b>Aufsteller für Kürbisgratin mit Kartoffeln:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Milch</li> <li>✓ Schnittkäse</li> </ul>
Dienstag	Hirseauflauf mit Äpfeln und Vanillesoße; Tomatensalat	<a href="https://www.schuleplusesessen.de/rezепte/rezeptdatenbank/?tx_wwrecipe_fe1%5Brecipe%5D=1059&amp;tx_wwrecipe_fe1%5Baction%5D=show&amp;tx_wwrecipe_fe1%5Bcontroller%5D=Recipe&amp;cHash=5d7f64faa5ab09cc290909e2c0bfe5a4">https://www.schuleplusesessen.de/rezепte/rezeptdatenbank/?tx_wwrecipe_fe1%5Brecipe%5D=1059&amp;tx_wwrecipe_fe1%5Baction%5D=show&amp;tx_wwrecipe_fe1%5Bcontroller%5D=Recipe&amp;cHash=5d7f64faa5ab09cc290909e2c0bfe5a4</a>	<p><b>Lebensmittel für Hirseauflauf mit Äpfeln und Vanillesoße:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hirse</li> <li>✓ Ei</li> <li>✓ Apfel</li> <li>✓ Vanilleschote</li> <li>✓ Sesam</li> <li>✓ Mandelblätter</li> </ul> <p><b>Aufsteller Hirseauflauf mit Äpfeln und Vanillesoße:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Milch</li> <li>✓ Zucker</li> <li>✓ Rapsöl (Foto einer Rapspflanze)</li> <li>✓ Vanillepuddingpulver</li> </ul> <hr/> <p><b>Lebensmittel für Tomatensalat:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tomaten</li> <li>✓ Zwiebel</li> </ul> <p><b>Aufsteller Tomatensalat:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Rapsöl</li> <li>✓ Balsamicoessig</li> <li>✓ Basilikum (Foto)</li> </ul>

Tag	Menü	Rezeptdatenbank unter	Vorschlag für den Schauteller
Mittwoch	Griechisches Ofengemüse mit Feta und Naturreis	<a href="https://www.schuleplusessen.de/rezепte/rezeptdatenbank/?tx_wwrecipe_fe1%5Brecipe%5D=1128&amp;tx_wwrecipe_fe1%5Baction%5D=show&amp;tx_wwrecipe_fe1%5Bcontroller%5D=Recipe&amp;cHash=1558706e81fc66b6d0beceee4bc26144">https://www.schuleplusessen.de/rezепte/rezeptdatenbank/?tx_wwrecipe_fe1%5Brecipe%5D=1128&amp;tx_wwrecipe_fe1%5Baction%5D=show&amp;tx_wwrecipe_fe1%5Bcontroller%5D=Recipe&amp;cHash=1558706e81fc66b6d0beceee4bc26144</a>	<p><b>Lebensmittel für Griechisches Ofengemüse mit Feta und Naturreis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Naturreis</li> <li>✓ Paprika</li> <li>✓ Zucchini</li> <li>✓ Tomate</li> <li>✓ Zwiebel</li> <li>✓ Knoblauchzehe</li> </ul> <p><b>Aufsteller für Griechisches Ofengemüse mit Feta und Naturreis:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fotos von Gewürzen: Oregano, Basilikum, Thymian</li> <li>✓ Feta (mit Beschreibung der Herkunft)</li> </ul>
Donnerstag	Gemüsefrikadelle mit Tsatziki und Kräuterpenne	<a href="https://www.schuleplusessen.de/rezепte/rezeptdatenbank/?tx_wwrecipe_fe1%5Brecipe%5D=977&amp;tx_wwrecipe_fe1%5Baction%5D=show&amp;tx_wwrecipe_fe1%5Bcontroller%5D=Recipe&amp;cHash=d5ae1640c905a77a2703a726adbb2d95">https://www.schuleplusessen.de/rezепte/rezeptdatenbank/?tx_wwrecipe_fe1%5Brecipe%5D=977&amp;tx_wwrecipe_fe1%5Baction%5D=show&amp;tx_wwrecipe_fe1%5Bcontroller%5D=Recipe&amp;cHash=d5ae1640c905a77a2703a726adbb2d95</a>	<p><b>Lebensmittel für Tsatsiki:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Gurke</li> <li>✓ Knoblauch</li> </ul> <p><b>Aufsteller für Tsatsiki:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Joghurt</li> <li>✓ Quark</li> </ul> <hr/> <p><b>Lebensmittel für Gemüsefrikadelle:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Möhre</li> <li>✓ Kohlrabi</li> <li>✓ Porree</li> <li>✓ Ei</li> <li>✓ Haferflocken</li> </ul> <p><b>Aufsteller für Gemüsefrikadelle:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Schnittkäse</li> <li>✓ Rapsöl</li> </ul>

Tag	Menü	Rezeptdatenbank unter	Vorschlag für den Schauteller
			<p><b>Lebensmittel für Kräuterpenne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Vollkornudeln</li> </ul> <p><b>Aufsteller für Kräuterpenne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kräutermischung (Foto)</li> </ul>
Freitag	Reibekuchen mit Apfelmus und Kohlrabi-Möhren-Radieschen-Salat	<a href="https://www.schuleplusessen.de/rezep/rezeptdatenbank/?tx_wwrecipe_fe1%5Brecipe%5D=1116&amp;tx_wwrecipe_fe1%5Baction%5D=show&amp;tx_wwrecipe_fe1%5Bcontroller%5D=Recipe&amp;cHash=3ecfb41ed31c9288557f256e73daebb">https://www.schuleplusessen.de/rezep/rezeptdatenbank/?tx_wwrecipe_fe1%5Brecipe%5D=1116&amp;tx_wwrecipe_fe1%5Baction%5D=show&amp;tx_wwrecipe_fe1%5Bcontroller%5D=Recipe&amp;cHash=3ecfb41ed31c9288557f256e73daebb</a>	<p><b>Lebensmittel für Reibekuchen mit Apfelmus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kartoffel</li> <li>✓ Zwiebel</li> <li>✓ Ei</li> <li>✓ Haferflocken</li> <li>✓ Muskatnuss</li> <li>✓ Apfel</li> </ul> <p><b>Aufsteller für Reibekuchen mit Apfelmus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Rapsöl</li> </ul> <hr/> <p><b>Lebensmittel für Kohlrabi-Möhren-Radieschen-Salat:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kohlrabi</li> <li>✓ Möhre</li> <li>✓ Radieschen</li> <li>✓ Zitrone</li> <li>✓ Kresse</li> </ul> <p><b>Aufsteller für Kohlrabi-Möhren-Radieschen-Salat:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Rapsöl</li> <li>✓ Joghurt (leerer Becher)</li> <li>✓ Salatmayonnaise</li> </ul>

## 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 Deutschen Gesellschaft für Ernährung und der Wochenspeisenplan enthalten keine Allergenkennzeichnung, da keine Informationen über die tatsächlich eingesetzten Lebensmittel bzw. Produkte der Köche und Caterer vorliegen. Wenn Sie die 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**