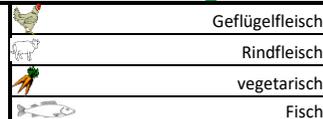


Spargel besteht zu 90 Prozent aus Wasser. Er enthält wichtige Mineralstoffe und Vitamine. Das ist gut für deinen Körper



Die Angebote/Komponenten mit dem DGE-Logo entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ sowie dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert.

## OGS Kapitelstr



| 13. KW     | 24.03.2025  | Anzahl                   | 25.03.2025   | Anzahl                   | 26.03.2025   | Anzahl              | 27.03.2025   | Anzahl          | 28.03.2025   | Anzahl |
|------------|---|--------------------------|--|--------------------------|--|---------------------|--|-----------------|--|--------|
|            | Montag  |                          | Dienstag   |                          | Mittwoch   |                     | Donnerstag   |                 | Freitag  |        |
| Menü I     | <b>Cannelloni mit Rindfleischfüllung</b> in Tomatensauce und Käse überbacken<br><br>Wachsbrechbohnsensalat (Öl&Essig) |                          | <br><br>   |                          | <br><br>   |                     | <br><br>   |                 | <b>Kibbeling</b> (Seelachs)<br><br>Zitronen-Knoblauch-Mayonnaise<br>Kartoffelecken<br>Blattsalat |        |
|            | <b>Cannelloni mit Ricotta-Spinatfüllung</b> in Tomatensauce und Käse überbacken                                       |                          |  |                          |  |                     | <b>Kartoffel-Gemüse Curry</b> (Kartoffel, Karotte, Blumenkohl, Broccoli)<br><br>Vollkornreis |                 | <b>Gemüse Bagel</b> (Blumenkohl, Erbsen, Karotten)   |        |
| Menü III   |   |                          | <b>Rigatoni</b><br><br>Tomatensauce<br>geriebener Hartkäse<br>Möhrensalat (Öl&Essig) |                          | <b>bunte Farfalle</b><br><br>helle Basilikumsauce<br>geriebener Hartkäse<br>Blattsalat |                     |  |                 |  |        |
|            | Dessert   | <b>Obst/Gemügesticks</b> | <b>Obst/Gemügesticks</b>   | <b>Obst/Gemügesticks</b> | <b>Obst/Gemügesticks</b>   | <b>Vanillequark</b> | <b>Obst/Gemügesticks</b>   |                 |  |        |
|            | Salatsauce Auswahl  |                          |  |                          |  | Joghurtdressing     |  | Joghurtdressing |  |        |
| Sonderkost |   |                          |  |                          |  |                     |  |                 |  |        |
|            |   |                          |  |                          |  |                     |  |                 |  |        |
|            |   |                          |  |                          |  |                     |  |                 |  |        |



**Wildlachs hat viel Omega 3 Fettsäuren die sind gut für deine Konzentration und deine Sehfähigkeit**



Die Angebote/Komponenten mit dem DGE-Logo entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ sowie dem „DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung“ und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert.

## OGS Kapitelstr

|  |                 |
|--|-----------------|
|  | Geflügelfleisch |
|  | Rindfleisch     |
|  | vegetarisch     |
|  | Fisch           |



| 14. KW                 | 31.03.2025                             | Anzahl | 01.04.2025          | Anzahl | 02.04.2025   | Anzahl | 03.04.2025              | Anzahl | 04.04.2025        | Anzahl |
|------------------------|--|--------|---------------------|--------|--|--------|-------------------------|--------|-------------------|--------|
|                        | Montag                                 |        | Dienstag            |        | Mittwoch   |        | Donnerstag              |        | Freitag           |        |
| Menü I                 | Hähnchen Schnitzel                     |        | Kartoffelcremesuppe |        |  |        |                         |        |                   |        |
|                        | Ketchup-Paprikasauce                   |        |                     |        |  |        |                         |        |                   |        |
|                        | Vollkornreis                           |        | Brötchen            |        |  |        |                         |        |                   |        |
|                        | grüner Bohnensalat (Öl&Essig)          |        |                     |        |  |        |                         |        |                   |        |
| Menü II<br>vegetarisch | vegetarisches Schnitzel<br>(Milchweiß) |        |                     |        |  |        | Kartoffel-Möhrenauflauf |        | gekochte Eier     |        |
|                        |  |        |                     |        |  |        |                         |        | helle Dillsauce   |        |
|                        |  |        |                     |        |  |        | Blattsalat              |        | BIO Kartoffeln    |        |
|                        |  |        |                     |        |  |        |                         |        | Blattsalat        |        |
| Menü III               |  |        |                     |        | Ravioli<br>mit Gemüsefüllung<br>(Spinat, Zucchini, Tomate) |        |                         |        |                   |        |
|                        |  |        |                     |        | Tomaten-Basilikumsauce                                     |        |                         |        |                   |        |
|                        |  |        |                     |        | geriebener Hartkäse  |        |                         |        |                   |        |
|                        |  |        |                     |        | Blattsalat   |        |                         |        |                   |        |
| Dessert                | Obst/Gemügesticks                      |        | Obst/Gemügesticks   |        | Obst/Gemügesticks  |        | Erdbeerquark            |        | Obst/Gemügesticks |        |
| Salatsauce<br>Auswahl  |  |        |                     |        |  |        |                         |        |                   |        |
|                        |  |        |                     |        | Joghurtdressing  |        |                         |        | Joghurtdressing   |        |
| Sonderkost             |  |        |                     |        |  |        |                         |        |                   |        |
|                        |  |        |                     |        |  |        |                         |        |                   |        |
|                        |  |        |                     |        |  |        |                         |        |                   |        |
|                        |  |        |                     |        |  |        |                         |        |                   |        |

Kichererbsen haben mit Kichern nichts zu tun. Den Namen haben sie aus dem Lateinischen da heißen sie "Cicer" irgendwann wurde daraus "Kicher"



Die Angebote/Komponenten mit dem DGE-Logo entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ sowie dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert.

## OGS Kapitelstr

|  |                 |
|--|-----------------|
|  | Geflügelfleisch |
|  | Rindfleisch     |
|  | vegetarisch     |
|  | Fisch           |



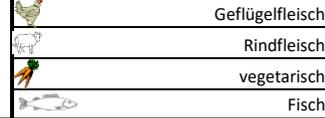
| 15. KW                 | 07.04.2025  | Anzahl | 08.04.2025                             | Anzahl | 09.04.2025  | Anzahl | 10.04.2025                        | Anzahl | 11.04.2025                                      | Anzahl |
|------------------------|---|--------|--|--------|---|--------|-----------------------------------|--------|---|--------|
|                        | Montag  |        | Dienstag                               |        | Mittwoch  |        | Donnerstag                        |        | Freitag   |        |
| Menü I                 | Rinderbraten  |        |  |        |   |        |                                   |        | gebratenes Seelachsfilet                        |        |
|                        | Bratensauce   |        |  |        |   |        |                                   |        | helle Gemüsesauce<br>(Sellerie, Lauch, Karotte) |        |
|                        | Vollkornreis  |        |  |        |   |        |                                   |        | Kartoffelkroketten                              |        |
|                        | grüne Bohnengemüse (natur)  |        |  |        |   |        |                                   |        | Blattsalat                                      |        |
| Menü II<br>vegetarisch | Gemüseragout<br>(Möhren, Blumenkohl, Broccoli)<br>in Tomatensauce | 30     | Kartoffel-Spinatauflauf<br>mit Tomaten |        | Tortelliniauflauf<br>mit Erbsen und Käse überbacken |        | gebackene<br>Kartoffeln in Schale |        | Blumenkohl-Käsebratling                         | 2      |
|                        |   |        | Möhrensalat (Öl&Essig)                 |        | Blattsalat  |        | Bärlauchdip                       |        |   |        |
|                        |   |        |  |        |   |        | Gurkensalat (Öl&Essig)            |        |   |        |
| Menü III               |   |        |  |        |   |        |                                   |        |   |        |
|                        |   |        |  |        |   |        |                                   |        |   |        |
|                        |   |        |  |        |   |        |                                   |        |   |        |
| Dessert                | Obst/Gemüsesticks   |        | Obst/Gemüsesticks                      |        | Obst/Gemüsesticks                                   |        | Knusper-Joghurt                   |        | Obst/Gemüsesticks                               |        |
| Salatsauce<br>Auswahl  |   |        |  |        |   |        |                                   |        | Italiendressing                                 |        |
|                        |   |        |  |        |   |        | Joghurtdressing                   |        |   |        |
| Sonderkost             |   |        |  |        |   |        |                                   |        |   |        |
|                        |   |        |  |        |   |        |                                   |        |   |        |
|                        |   |        |  |        |   |        |                                   |        |   |        |

Blumenkohl gehört zu der Kohlpflanze. Kohl war früher ein typisches Wintergemüse da er gut zu lagern ist und viel Vitamin C enthält. Das ist gut für deine Abwehr.



Die Angebote/Komponenten mit dem DGE-Logo entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ sowie dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert.

## OGS Kapitelstr



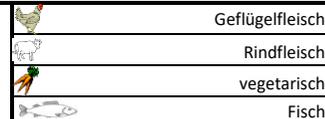
| 16. KW                 | 14.04.2025                    | Anzahl | 15.04.2025   | Anzahl | 16.04.2025                                  | Anzahl | 17.04.2025  | Anzahl            | 18.04.2025 | Anzahl |  |
|------------------------|-------------------------------|--------|--|--------|---|--------|---|-------------------|------------|--------|--|
|                        | Montag                        |        | Dienstag   |        | Mittwoch                                    |        | Donnerstag  |                   | Freitag    |        |  |
| Menü I                 | Hähnchen Gyros                |        | Linseneintopf<br>(Sellerie, Karotte, Lauch, Kartoffel) |        |   |        |   | <b>Karfreitag</b> |            |        |  |
|                        | Tzaziki                       |        |  |        |   |        |   |                   |            |        |  |
|                        | Vollkornreis                  |        | Fladenbrot   |        |   |        |   |                   |            |        |  |
|                        | Krautsalat (Öl&Essig)         |        |  |        |   |        |   |                   |            |        |  |
| Menü II<br>vegetarisch | vegetarisches Gyros<br>(Soja) |        |  |        | Gemüse Köttbullar<br>(Erbsen, Möhren, Mais) |        | Rigatoni al Forno<br>(Erbsen, Tomaten)<br>mit Mozzarella überbacken |                   |            |        |  |
|                        |                               |        |  |        | veget. Preiselbeerrahmsauce                 |        |   |                   |            |        |  |
|                        |                               |        |  |        | Kartoffelpüree                              |        | Sahne-Gurkensalat   |                   |            |        |  |
|                        |                               |        |  |        | Blumenkohlgemüse                            |        |   |                   |            |        |  |
| Menü III               |                               |        |  |        |   |        |   |                   |            |        |  |
| Dessert                | Obst/Gemügesticks             |        | Obst/Gemügesticks                                      |        | Himbeer-Vanillepudding                      |        | BIO Banane  |                   |            |        |  |
| Salatsauce<br>Auswahl  |                               |        |  |        |   |        |   |                   |            |        |  |
| Sonderkost             |                               |        |  |        |   |        |   |                   |            |        |  |
|                        |                               |        |  |        |   |        |   |                   |            |        |  |
|                        |                               |        |  |        |   |        |   |                   |            |        |  |
|                        |                               |        |  |        |   |        |   |                   |            |        |  |

Polenta besteht aus Maisgrieß. Polenta gehört mit zu den ätstten Gerichten der Welt. Sie enthält viele Ballaststoffe. Die sind gut für die Verdauung



Die Angebote/Komponenten mit dem DGE-Logo entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ sowie dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert.

## OGS Kapitelstr



| 17. KW             | 21.04.2025  | Anzahl | 22.04.2025  | Anzahl | 23.04.2025              | Anzahl | 24.04.2025              | Anzahl  | 25.04.2025           | Anzahl |                         |  |  |  |  |  |
|--------------------|-------------|--------|---|--------|-------------------------|--------|-------------------------|---|----------------------|--------|-------------------------|--|--|--|--|--|
|                    | Montag      |        | Dienstag  |        | Mittwoch                |        | Donnerstag              |   | Freitag              |        |                         |  |  |  |  |  |
| Menü I             | Ostermontag |        | <b>Erseneintopf</b><br>(Kartoffeln, Möhren, Sellerie) |        |                         |        |                         |   |                      |        |                         |  |  |  |  |  |
|                    |             |        |   |        |                         |        |                         |   |                      |        | Fladenbrot              |  |  |  |  |  |
|                    |             |        | Menü II vegetarisch                                   |        |                         |        |                         | <b>vegetarisches Geschnetzeltes</b><br>in heller Champignonrahmsauce<br>(Quorn / Mycoprotein) |                      |        |                         |  |  |  |  |  |
|                    |             |        |   |        |                         |        |                         |   |                      |        |                         |  |  |  |  |  |
|                    |             |        |   |        |                         |        |                         |   |                      |        |                         |  |  |  |  |  |
| Menü III           |             |        |   |        |                         |        |                         |   |                      |        |                         |  |  |  |  |  |
|                    |             |        |   |        |                         |        |                         |   |                      |        |                         |  |  |  |  |  |
|                    |             |        |   |        |                         |        |                         |   |                      |        |                         |  |  |  |  |  |
| Dessert            |             |        |   |        | <b>Obst/Gemüesticks</b> |        | <b>Obst/Gemüesticks</b> |   | <b>BIO Milchreis</b> |        | <b>Obst/Gemüesticks</b> |  |  |  |  |  |
| Salatsauce Auswahl |             |        |   |        |                         |        |                         |   | Frenchdressing       |        | Americandressing        |  |  |  |  |  |
| Sonderkost         |             |        |   |        |                         |        |                         |   |                      |        |                         |  |  |  |  |  |



Spinat ist eine richtige Vitaminwundertüte. Also richtig gut für den Körper und das Abwehrsystem.



Die Angebote/Komponenten mit dem DGE-Logo entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ sowie dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert.

## OGS Kapitelstr



Geflügelfleisch

Rindfleisch

vegetarisch

Fisch



| 18. KW                 | 28.04.2025  | Anzahl | 29.04.2025                | Anzahl | 30.04.2025   | Anzahl          | 01.05.2025              | Anzahl                  | 02.05.2025                  | Anzahl                  |  |                   |  |
|------------------------|---|--------|---------------------------|--------|--|-----------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------------|-------------------------|--|-------------------|--|
|                        | Montag  |        | Dienstag                  |        | Mittwoch   |                 | Donnerstag              |                         | Freitag                     |                         |  |                   |  |
| Menü I                 | Chili con Carne<br>(Paprika, Mais, Tomaten)       |        | Erbsen-Broccolicremesuppe |        |  |                 | <h1>1. Maifeiertag</h1> |                         | Fischstäbchen<br>(Seelachs) |                         |  |                   |  |
|                        | BIO Reis  |        | Roggen-Vollkornbrot       |        |  |                 |                         | Remouladensauce         |                             |                         |  |                   |  |
|                        | Rotkohlsalat (Öl&Essig)                           |        |                           |        |  |                 |                         | Kartoffelpüree          |                             |                         |  |                   |  |
| Menü II<br>vegetarisch | Chili sin Carne<br>(Soja, Paprika, Mais, Tomaten) |        |                           |        | Couscous Gemüsepfanne<br>(Karotte, Blumenkohl, Broccoli, Kichererbsen) |                 |                         | <h1>1. Maifeiertag</h1> |                             | Eieromelette            |  |                   |  |
|                        |   |        |                           |        | Kräuterdip   |                 |                         |                         |                             |                         |  |                   |  |
|                        |   |        |                           |        |  | Blattsalat      |                         |                         |                             |                         |  |                   |  |
| Menü III               |   |        |                           |        |  |                 |                         |                         | <h1>1. Maifeiertag</h1>     |                         |  |                   |  |
|                        |   |        |                           |        |  |                 |                         |                         |                             |                         |  |                   |  |
|                        |   |        |                           |        |  |                 |                         |                         |                             |                         |  |                   |  |
| Dessert                | Obst/Gemügesticks                                 |        | Obst/Gemügesticks         |        | Obst/Gemügesticks  |                 |                         |                         |                             | <h1>1. Maifeiertag</h1> |  | Obst/Gemügesticks |  |
| Salatsauce<br>Auswahl  |   |        |                           |        |  |                 |                         |                         |                             |                         |  | Americandressing  |  |
|                        |   |        |                           |        |  | Joghurtdressing |                         |                         |                             |                         |  |                   |  |
| Sonderkost             |   |        |                           |        |  |                 | <h1>1. Maifeiertag</h1> |                         |                             |                         |  |                   |  |
|                        |   |        |                           |        |  |                 |                         |                         |                             |                         |  |                   |  |
|                        |   |        |                           |        |  |                 |                         |                         |                             |                         |  |                   |  |