

Speiseplan vom 05.10.2026 bis 09.10.2026 KW41

	Montag 05.10.2026	Dienstag 06.10.2026	Mittwoch 07.10.2026	Donnerstag 08.10.2026	Freitag 09.10.2026
Menü 1	Couscous-Pfanne mit Kürbis, Zucchini und Mais [GG, WZ / kcal: 210] Kräuter-Dip [ML, EI, GG, WZ, SE / kcal: 144] 	Vollkornnudelgratin mit Bio-Tomaten und Mozzarella überbacken [EI, GG, WZ, ML / kcal: 108] Maissalat in Essig-Öl-Dressing [SE / kcal: 73] 	Spaghetti [GG, WZ / kcal: 117] Tomatensauce mit Bio-Tomaten [GG, WZ / kcal: 33] Chinakohlsalat [kcal: 24] Joghurt-Kräuter-Dressing [EI, GG, WZ, SE, ML, SU / 2 / kcal: 89] 	Erbseintopf mit Bio-Kartoffelwürfeln, Möhren, Sellerie, Lauch und Bio-Leinsamen [SL, GG, WZ / kcal: 59] Eine Scheibe Mehrkornbrot [GG, GE, HF, RO, WZ, SM / kcal: 252] 	Pizza Margherita mit Tomaten, Kräutern und Mozzarella überbacken [GG, GE, WZ, ML / 2 / kcal: 230] Salat mit Dressing [EI, GG, WZ, ML, SU, SE / 2 / kcal: 46] 
Menü 2	Rinderhackfleischsauce mit Spitzkohl in Tomatensauce [GG, WZ / kcal: 96] Salzkartoffeln [kcal: 73] 	Kokos-Curry-Suppe mit Nudelreis-Einlage, Zucchini, Möhren und Bio-Sonnenblumenkernen [EI, GG, WZ / kcal: 98] Eine Scheibe Vollkorntoast [GG, WZ / kcal: 250] 	Seelachs im Backteig [FI, GG, WZ / kcal: 195] Romanbohnen in Dillsauce [ML, GG, WZ / kcal: 33] Kartoffelpüree [ML / 2 / kcal: 74] 	Pasta [GG, WZ / kcal: 117] Grünes Pesto mit Spinat "kalt" [EI, ML / kcal: 135] Mischsalat mit Endivien, Karotten- und Weißkohlstreifen [kcal: 11] Joghurt-Dressing [EI, GG, WZ, SE, ML, SU / 2 / kcal: 89] 	- [kcal: 0]
Pasta-Teller	Pasta [GG, WZ / kcal: 117] Käsesauce [ML, GG, WZ / kcal: 33] Salat [kcal: 11] Dressing [EI, GG, WZ, SE, ML, SU / 2, 7 / kcal: 105] 	- [kcal: 0]	Pasta [GG, WZ / kcal: 117] Blumenkohlcremesauce mit Möhren [ML, GG, WZ / kcal: 29] Salat [kcal: 11] Dressing [EI, GG, WZ, SE, ML, SU / 2, 7 / kcal: 105] 	Pasta [GG, WZ / kcal: 117] Süß-saure Sauce mit Sesam [GG, WZ, SE, SU, SM / 2, 7 / kcal: 98] Salat [kcal: 11] Dressing [EI, GG, WZ, SE, ML, SU / 2, 7 / kcal: 105] 	- [kcal: 0]
Salat-Teller	Bunter gemischter Salatteller [kcal: 0] Topping des Tages [kcal: 0] 	Bunter gemischter Salatteller [kcal: 0] Topping des Tages [kcal: 0] 	Bunter gemischter Salatteller [kcal: 0] Topping des Tages [kcal: 0] 	Bunter gemischter Salatteller [kcal: 0] Topping des Tages [kcal: 0] 	Bunter gemischter Salatteller [kcal: 0] Topping des Tages [kcal: 0] 

Allergenkennzeichnung nach VO (EU) 1169/2011 enthält: GG Gluten* (WZ Weizen*, RO Roggen*, GE Gerste*, DI Dinkel*, HF Hafer*, KA Kamut*, HY Hybridstämme*), KT Krebstiere*, EI Ei*, FI Fisch*, EN Erdnüsse*, SO Soja*, ML Milch einschließlich Laktose*, SF Schalenfrüchte* (MA Mandel*, HN Haselnuss*, WN Walnuss*, KN Cashewnuss*, PC Pekannuss*, PA Paranuss*, PI Pistazien*, MQ Macadamia- oder Queenslandnuss*), SL Sellerie*, SE Senf*, SM Sesam*, SU Schwefeldioxid und/oder Sulfite*, LU Lupinen*, WT Weichtiere* (*und daraus gewonnene Erzeugnisse). Betriebsbedingt können Spuren enthalten sein. Zusatzstoffkennzeichnung nach LMZDV: 1 „mit Konservierungsstoff“, 2 „mit Antioxidationsmittel“, 3 „mit Geschmacksverstärker“, 4 „mit Süßungsmittel(n)“, 7 „mit (einer) Zuckerart(en) und Süßungsmittel(n)“, 10 „enthält eine Phenylalaninquelle“, 11 „kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken“, 12 „mit Farbstoff“, 14 „gewachst“, 15 „geschwärtzt“, 16 „mit Phosphat“, 32 „mit Nitritpökelsalz“, 33 „mit Nitrat“, 34 „mit Nitritpökelsalz und Nitrat“, 53-70 „enthält Tafelsüße auf Grundlage von ...“ (Angabe der Tafelsüße durch Tafelsüße-Aushang).

Kurzfristige Änderungen des Speiseplans vorbehalten. **kcal-Angaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Nährwerte pro 100 g und sind als Orientierungshilfe zu verstehen.**

Wir setzen zur Herstellung unserer Speisen Bio-Zutaten ein. Diese sind tagesaktuell im Speiseplan mit ‚Bio‘ gekennzeichnet.

"natur" = naturbelassenes Gemüse, in seinem natürlichen Zustand belassen

Jedes Menü beinhaltet einen Beilagensalat.

	vegetarisch		mit Geflügelfleisch
	mit Rindfleisch		mit Fisch
	Kaltgericht		Aktionsmenü