

## Speiseplan für Oktober 2023

### Montag den 02.10.

#### Menü 1:

Haschee (Rind) mit Bio-Spirelli und Reibekäse,  
dazu cremiger Karottensalat <sup>1,2,5</sup>

#### Menü 2:

Sojaschnitzel mit Rahmsauce,  
dazu Bio-Dinkelreis und Erbsengemüse <sup>1,5</sup>

### Dienstag den 03.10.

(Tag der Deutschen Einheit)

### Mittwoch den 04.10.

#### Menü 1:

Rindergeschnetzeltes mit Möhrengemüse,  
dazu Bio-Reis <sup>1,5,8</sup>

#### Menü 2:

Kürbiscrèmesuppe  
mit einer Scheibe Vollkornbrot (100% Bio) <sup>3</sup>

### Donnerstag den 05.10.

#### Menü 1:

Überbackener Lachs-Kartoffelauflauf,  
dazu Salat mit Joghurtdressing <sup>3</sup>

#### Menü 2:

Tortelloni gefüllt mit Spinat und Ricotta,  
dazu Tomatensauce, Grana Padano und Salat mit Joghurtdressing <sup>2,3</sup>

### Freitag den 06.10.

#### Menü 1:

Frikadelle (Geflügel) mit Bratensauce,  
dazu Wirsinggemüse und Knöpfe <sup>1,4,5</sup>

#### Menü 2:

Brokkoli-Rahmgemüse  
mit kleinen Kartoffeln und Knabbermöhren (100% Bio) <sup>3</sup>

#### ALLERGENE STOFFE

a Glutenhaltiges Getreide	f enthält Soja	i enthält Sellerie
a1 enthält Weizen	g enthält Milch- und Milcherzeugnisse	j enthält Senf
a2 enthält Roggen	h enthält Schalenfrüchte/ Nüsse	k enthält Sesam
a3 enthält Gerste	h1 enthält Mandel	l enthält Schwefeldioxid
a4 enthält Hafer	h2 enthält Haselnuss	m enthält Lupine
a5 enthält Dinkel	h3 enthält Walnuss	n enthält Weichtiere
a6 enthält Kamut	h4 enthält Kaschunuss	
b enthält Krebstiere	h5 enthält Pekanuss	
c enthält Eier	h6 enthält Paranuss	
d enthält Fisch	h7 enthält Pistazie	
e enthält Erdnuss	h8 enthält Macadamianuss	

#### ZUSATZSTOFFE

1 mit Farbstoff
2 mit Konservierungsstoff
3 mit Antioxidationsmittel
4 mit Geschmacksverstärker
5 geschwefelt
6 geschwärzt
7 gewachst
8 mit Phosphat
9 mit Süßungsmittel
10 enthält Phenylalaninquelle
11 mit Milcheiweiß

**Montag den 09.10.**

**Menü 1:**

Rindertopf mit Bio-Penne <sup>1, 5, 8</sup>

**Menü 2:**

Kartoffel-Kürbis-Gratin,  
dazu Knabbergurken (100% Bio) <sup>3</sup>

**Dienstag den 10.10.**

**Menü 1:**

Hähnchenbrustfilet mit Paprikasauce,  
dazu Bio-Vollkornreis  
und Salat mit Honig-Vinaigrette <sup>1, 3, 5</sup>

**Menü 2:**

Kaiserschmarrn mit Vanillesauce,  
dazu Zimt und Zucker

**Mittwoch den 11.10.**

**Menü 1:**

Seelachs (natur)  
mit Rahmspinat und Bio-Farfalle

**Menü 2:**

Hausgemachtes Kartoffelpüree  
mit Möhrenrahmgemüse

**Donnerstag den 12.10.**

**Menü 1:**

Erseneintopf mit Rindswurst  
dazu Bio-Weizenbaguette <sup>2</sup>

**Menü 2:**

Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf,  
dazu Salat mit Essig-Öl-Dressing (100% Bio)

**Freitag den 13.10.**

**Menü 1:**

Bio-Spaghetti mit Carbonarasauce von der Pute,  
dazu Grana Padano und Salat mit Joghurtdressing <sup>2, 3, 4</sup>

**Menü 2:**

Gemüseknödel mit Champignonrahm,  
dazu Salat mit Joghurtdressing <sup>3</sup>

**ALLERGENE STOFFE**

a Glutenhaltiges Getreide	f enthält Soja	i enthält Sellerie
a1 enthält Weizen	g enthält Milch- und Milcherzeugnisse	j enthält Senf
a2 enthält Roggen	h enthält Schalenfrüchte/ Nüsse	k enthält Sesam
a3 enthält Gerste	h1 enthält Mandel	l enthält Schwefeldioxid
a4 enthält Hafer	h2 enthält Haselnuss	m enthält Lupine
a5 enthält Dinkel	h3 enthält Walnuss	n enthält Weichtiere
a6 enthält Kamut	h4 enthält Kaschunuss	
b enthält Krebstiere	h5 enthält Pekanuss	
c enthält Eier	h6 enthält Paranuss	
d enthält Fisch	h7 enthält Pistazie	
e enthält Erdnuss	h8 enthält Macadamianuss	

**ZUSATZSTOFFE**

1 mit Farbstoff
2 mit Konservierungsstoff
3 mit Antioxidationsmittel
4 mit Geschmacksverstärker
5 geschwefelt
6 geschwärzt
7 gewachst
8 mit Phosphat
9 mit Süßungsmittel
10 enthält Phenylalaninquelle
11 mit Milcheiweiß

### Montag den 16.10.

#### Menü 1:

Putengeschnetzeltes mit Bio-Vollkorn-Spirelli,  
dazu Blumenkohl-Gemüse<sup>1, 4, 5</sup>

#### Menü 2:

Drei Gemüsereibekuchen (Kartoffeln, Möhren, Sellerie),  
dazu Kräuterquark

### Dienstag den 17.10.

#### Menü 1:

Chili con Carne vom Rind (rote Kidneybohnen, Mais, Paprika)  
dazu Bio-Weizenbaguette<sup>3</sup>

#### Menü 2:

Vier Veggie-Nuggets (Erbsenprotein)  
mit Ketchup und Kartoffelecken<sup>3, 5</sup>

### Mittwoch den 18.10.

#### Menü 1:

Geflügelfrikadelle mit Champignonsauce,  
dazu kleine Bio-Kartoffeln<sup>3</sup>

#### Menü 2:

Spinat-Käse-Taler mit Kräutersauce und Bio-Farfalle,  
dazu Salat mit Joghurtdressing<sup>3</sup>

### Donnerstag den 19.10.

#### Menü 1:

Hokifischfilet "Müllerin Art" (mit Mehl gebacken)  
mit Tomatensauce, dazu Bio-Dinkelreis und Knabbermöhren

#### Menü 2:

Vegetarische Frühlingsrolle (Mungobohnen, Weißkohl, Lauch)  
mit asiatischen Gemüse, dazu Parboiled Basmatireis<sup>2</sup>

### Freitag den 20.10.

#### Menü 1:

Hähnchenschnitzel natur  
mit Paprikasauce und Spätzle<sup>1, 3, 5</sup>

#### Menü 2:

Cremige Gemüsesuppe mit Pastinaken,  
dazu Weizenbaguette (100% Bio)<sup>3</sup>

#### ALLERGENE STOFFE

a Glutenhaltiges Getreide	f enthält Soja	i enthält Sellerie
a1 enthält Weizen	g enthält Milch- und Milcherzeugnisse	j enthält Senf
a2 enthält Roggen	h enthält Schalenfrüchte/ Nüsse	k enthält Sesam
a3 enthält Gerste	h1 enthält Mandel	l enthält Schwefeldioxid
a4 enthält Hafer	h2 enthält Haselnuss	m enthält Lupine
a5 enthält Dinkel	h3 enthält Walnuss	n enthält Weichtiere
a6 enthält Kamut	h4 enthält Kaschunuss	
b enthält Krebstiere	h5 enthält Pekanuss	
c enthält Eier	h6 enthält Paranuss	
d enthält Fisch	h7 enthält Pistazie	
e enthält Erdnuss	h8 enthält Macadamianuss	

#### ZUSATZSTOFFE

1 mit Farbstoff
2 mit Konservierungsstoff
3 mit Antioxidationsmittel
4 mit Geschmacksverstärker
5 geschwefelt
6 geschwärzt
7 gewachst
8 mit Phosphat
9 mit Süßungsmittel
10 enthält Phenylalaninquelle
11 mit Milcheiweiß

### Montag den 23.10.

#### Menü 1:

Würstchenragout (Rind) in Tomatensauce,  
dazu Bio-Rigatonelli<sup>2, 3</sup>

#### Menü 2:

Vegane Mini-Frikadellen mit Blattspinat und Bio-Reis

### Dienstag den 24.10.

#### Menü 1:

Bio-Linseneintopf mit Puten-Wienerwürstchen  
und Bio-Weizenbaguette<sup>2, 3, 8</sup>

#### Menü 2:

Überbackene Cannelloni gefüllt  
mit vegetarischer Bolognese (Soja) in Kürbis-Bechamelsauce,  
dazu Möhren-Apfel-Salat<sup>3</sup>

### Mittwoch den 25.10.

#### Menü 1:

Hamburger mit Burgerbrötchen, Frikadelle (Geflügel),  
Tomaten, Salat, Gurken und Burgersauce, dazu Kartoffelecken<sup>1, 2, 3, 5, 9</sup>

#### Menü 2:

Vollkorn-Spaghetti mit Käsesauce,  
dazu geriebener Käse und Knabbergurken (100% Bio)

### Donnerstag den 26.10.

#### Menü 1:

Raviolini-Auflauf mit Spinat-Sauce,  
dazu Salat mit Essig-Öl-Dressing (100 % Bio)

#### Menü 2:

Eierpfannkuchen Apfel-Zimt mit Vanillesauce

### Freitag den 27.10.

#### Menü 1:

Gebackener Lachs mit Remouladensauce,  
dazu Bio-Salzkartoffeln und Salat mit Honig-Vinaigrette<sup>3, 9</sup>

#### Menü 2:

Soja-Geschnetzeltes mit Champignons,  
dazu Semmelknödel und Rote-Bete-Salat<sup>1, 5</sup>

#### ALLERGENE STOFFE

a Glutenhaltiges Getreide	f enthält Soja	i enthält Sellerie
a1 enthält Weizen	g enthält Milch- und Milcherzeugnisse	j enthält Senf
a2 enthält Roggen	h enthält Schalenfrüchte/ Nüsse	k enthält Sesam
a3 enthält Gerste	h1 enthält Mandel	l enthält Schwefeldioxid
a4 enthält Hafer	h2 enthält Haselnuss	m enthält Lupine
a5 enthält Dinkel	h3 enthält Walnuss	n enthält Weichtiere
a6 enthält Kamut	h4 enthält Kaschunuss	
b enthält Krebstiere	h5 enthält Pekanuss	
c enthält Eier	h6 enthält Paranuss	
d enthält Fisch	h7 enthält Pistazie	
e enthält Erdnuss	h8 enthält Macadamianuss	

#### ZUSATZSTOFFE

1 mit Farbstoff
2 mit Konservierungsstoff
3 mit Antioxidationsmittel
4 mit Geschmacksverstärker
5 geschwefelt
6 geschwärzt
7 gewachst
8 mit Phosphat
9 mit Süßungsmittel
10 enthält Phenylalaninquelle
11 mit Milcheiweiß

**Montag den 30.10.**

**Menü 1:**

Drei Cevapcici (Rind) mit Ajvar, dazu Kritharaki und Gurkensalat mit Schmand und Dill<sup>2, 3, 5</sup>

**Menü 2:**

Schupfnudeln mit Rahmspinat und Ei<sup>2</sup>

**Dienstag den 31.10.**

**Menü 1:**

Geflügelgyros mit Tzaziki und Bio-Reis, dazu Krautsalat in Essig-Öl-Dressing<sup>2, 3</sup>

**Menü 2:**

PASTA - Bio-Penne mit Bio-Spinatsauce, dazu Knabbergurken

**ALLERGENE STOFFE**

a Glutenhaltiges Getreide	f enthält Soja	i enthält Sellerie
a1 enthält Weizen	g enthält Milch- und Milcherzeugnisse	j enthält Senf
a2 enthält Roggen	h enthält Schalenfrüchte/ Nüsse	k enthält Sesam
a3 enthält Gerste	h1 enthält Mandel	l enthält Schwefeldioxid
a4 enthält Hafer	h2 enthält Haselnuss	m enthält Lupine
a5 enthält Dinkel	h3 enthält Walnuss	n enthält Weichtiere
a6 enthält Kamut	h4 enthält Kaschunuss	
b enthält Krebstiere	h5 enthält Pekanuss	
c enthält Eier	h6 enthält Paranuss	
d enthält Fisch	h7 enthält Pistazie	
e enthält Erdnuss	h8 enthält Macadamianuss	

**ZUSATZSTOFFE**

1 mit Farbstoff
2 mit Konservierungsstoff
3 mit Antioxidationsmittel
4 mit Geschmacksverstärker
5 geschwefelt
6 geschwärzt
7 gewachst
8 mit Phosphat
9 mit Süßungsmittel
10 enthält Phenylalaninquelle
11 mit Milcheiweiß