

# Speiseplan für Oktober 2025

**Montag den 29.09.**

**Menü 1:**

Hühnerfrikassee mit Möhrengemüse,  
dazu Reis (100% Bio)

**Menü 2:**

Bio-Penne-Auflauf mit Veggie Hack Erbsen Lauch

**Dienstag den 30.09.**

Salat mit Mangodressing<sup>3</sup>

**Menü 1:**

Geflügelfrikadelle mit Bratensauce,  
dazu Bio-Reis

**Menü 2:**

Nudelsuppe mit Gemüse (Karotte, Sellerie, Lauch),  
dazu Weizenbaguette (100% Bio)<sup>3</sup>

**Mittwoch den 01.10.**

Krautsalat<sup>2, 3</sup>

**Menü 1:**

Hähnchenbrust natur mit Süßkartoffelpüree,  
dazu grüne Bohnen mit Tomate

**Menü 2:**

Gnocchi-Zucchini-Auflauf (100% Bio)

**Donnerstag den 02.10.**

Salat mit Honig-Vinaigrette<sup>3</sup>

**Menü 1:**

Panierter Seelachs  
mit Kartoffelpüree und Erbsenrahmgemüse

**Menü 2:**

Spirelli mit Tomatensauce,  
dazu geriebener Käse (100% Bio)

**Freitag den 03.10.**

keine Speisen!

## 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 06.10.**

**Menü 1:**

Königsberger Klopse (Geflügel) mit Möhrengemüse,  
dazu Reis (100% Bio)

**Menü 2:**

Gnocchi-Auflauf mit Gemüse  
(Tomatensauce, Karotte, Kohlrabi) (100% Bio) <sup>3</sup>

**Dienstag den 07.10.**

**Knabbergurken**

**Menü 1:**

Kürbiscrèmesuppe mit Weizenbaguette (100% Bio) <sup>3</sup>

**Menü 2:**

Vegane Mini-Frikadellen mit Bio-Vollkornreis, dazu Erbsenrahmgemüse

**Mittwoch den 08.10.**

**Tomatensalat** <sup>3</sup>

**Menü 1:**

Drei Cevapcici (Geflügel) mit Tzaziki und Bio-Reis

**Menü 2:**

Mexikanische Lasagne mit veganem Hack (Sonnenblumenkerne)  
mit Kidneybohnen, Mais, Paprika (100% Bio)

**Donnerstag den 09.10.**

**Salat mit Honig-Vinaigrette** <sup>3</sup>

**Menü 1:**

Bio-Spirelli mit vegetarischer Linsenbolognese,  
dazu Grana Padano <sup>2, 3</sup>

**Menü 2:**

Gemüsemautaschen (Karotte, Spinat, Erbse, Brokkoli) in Gemüsebrühe,  
dazu Kartoffelsalat in Essig-Öl-Dressing (100% Bio) <sup>3</sup>

**Freitag den 10.10.**

**Menü 1:**

Frikadelle (Geflügel) mit Eierknöpfe,  
dazu Kohlrabi in Kräuterrahmsauce <sup>3</sup>

**Menü 2:**

Gemüsegulasch (Karotten, Brokkoli, Blumenkohl)  
mit Reis (100 % Bio)

**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 13.10.**

**Menü 1:**

Spaghetti mit Bolognese (Rind),  
dazu Reibekäse (100% Bio)

**Menü 2:**

Crunchy Veggietaler mit Kürbis-Bananen-Sauce,  
dazu Bio-Basmatireis

**Dienstag den 14.10.**

Salat mit Joghurtdressing<sub>3</sub>

**Menü 1:**

Currywurst (Geflügel) mit Kartoffelecken<sub>1, 3, 5, 8</sub>

**Menü 2:**

Chili sin Carne (rote Kidneybohnen, Mais, Paprika)  
mit Saurer Sahne, dazu Weizenbaguette (100% Bio)

**Mittwoch den 15.10.**

Chinakohl-Mais-Salat<sub>3</sub>

**Menü 1:**

Seelachsfilet (natur) auf Ratatouillegemüse  
(Zucchini, Paprika und Aubergine), dazu Salzkartoffeln<sub>2, 3, 5</sub>

**Menü 2:**

Schupfnudelpfanne mit Lauch und Möhren (100% Bio)<sub>3</sub>

**Donnerstag den 16.10.**

Gurke ganz

**Menü 1:**

Butter Chicken mit Basmatireis<sub>4</sub>

**Menü 2:**

Farfalle mit vegetarischer Bolognese (Gerste),  
dazu Reibekäse (100% Bio)

**Freitag den 17.10.**

**Menü 1:**

Bio-Penne-Auflauf mit Veggie Hack Erbsen Lauch

**Menü 2:**

Kibbeling mit Remouladensauce,  
dazu Kartoffelsalat<sub>2, 4, 8, 9</sub>

**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 20.10.**

**Menü 1:**

Hähnchenfrikadelle mit Lauch-Rahmgemüse und Reis (100% Bio)<sup>3</sup>

**Menü 2:**

Eieromelette mit Rahmspinat, dazu Salzkartoffeln<sup>3</sup>

**Dienstag den 21.10.**

Salat mit Joghurtdressing<sup>3</sup>

**Menü 1:**

Vegetarisches Gulasch (Erbsenprotein) mit Bio-Penne

**Menü 2:**

Hausgemachtes Kartoffelpüree  
mit Möhrenrahmgemüse (100%Bio)<sup>3</sup>

**Mittwoch den 22.10.**

cremiger Farmer Salat (Weißkraut, Karotte)<sup>2, 3</sup>

**Menü 1:**

Vier Hackbällchen (Pute) mit Brokkoli-Käsesauce,  
dazu Bio-Vollkornspirelli

**Menü 2:**

Falaffel Couscous und Gemüse (Karotten, Paprika, Tomate),  
dazu Joghurt-Dip (100% Bio)<sup>3</sup>

**Donnerstag den 23.10.**

Salat mit Honig-Vinaigrette<sup>3</sup>

**Menü 1:**

Kebab (Hähnchen) mit Tzatziki, Krautsalat und Fladenbrot<sup>2, 3</sup>

**Menü 2:**

Penne mit Tomatensauce,  
dazu geriebener Käse (100% Bio)

**Freitag den 24.10.**

**Menü 1:**

Käse-Lauchsuppe, dazu Weizenbaguette (100% Bio)

**Menü 2:**

Überbackene Cannellotti mit Spinat-Ricotta-Füllung  
in vegetarischer Bolognese (Soja) und Bechamelsauce<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 27.10.

#### Menü 1:

Hähnchencurry (Kokos, Ananas, Paprika)  
mit Bio-Basmatireis (100% Bio)

#### Menü 2:

Nudeln mit Tomate-Basilikum-Füllung (Fagottini),  
dazu Tomatensauce und Grana Padano<sub>2</sub>

### Dienstag den 28.10.

Salat mit Joghurtdressing<sub>3</sub>

#### Menü 1:

Hähnchenbrust "Piccata" mit Paprikasauce, dazu Bio-Spirelli<sub>3</sub>

#### Menü 2:

Erbsen-Spätzle-Auflauf mit Kräutersauce<sub>3</sub>

### Mittwoch den 29.10.

Maissalat<sub>3</sub>

#### Menü 1:

Würstchengulasch (Rind) in Tomatensauce  
mit Bio-Parboiled Reis<sub>2,3</sub>

#### Menü 2:

Gnocchi-Auflauf mit Gemüse  
(Tomatensauce, Karotte, Zucchini) (100% Bio)<sub>3</sub>

### Donnerstag den 30.10.

Karotte ganz

#### Menü 1:

Spinat-Lasagne (100% Bio)

#### Menü 2:

Zwei gekochte Eier mit Kräuterquark, dazu Salzkartoffeln<sub>2</sub>

### Freitag den 31.10.

#### Menü 1:

Hackbällchen (Geflügel) mit Tomatensauce,  
dazu Spaghetti (100% Bio)

#### Menü 2:

Vegetarischer Burger mit einem Brötchen,  
Rote-Bete-Puffer, Tomaten, Salat,  
Gewürzgurken und Burgersauce, dazu Kartoffelecken<sub>1,2,3,5,9</sub>

#### 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