

## Speiseplan für Oktober 2026

### **Montag den 28.09.**

#### **Menü 1:**

*Falafel Patty mit Bulgur, dazu Ratatouille-Gemüse*

#### **Menü 2:**

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

#### **Dessert:**

*Milchreis mit Zimt und Zucker*

### **Dienstag den 29.09.**

*Tomatensalat <sup>3</sup>*

#### **Menü 1:**

*Drei Cevapcici (Geflügel) mit Tzaziki und Bio-Reis*

#### **Menü 2:**

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

#### **Dessert:**

*Obst der Saison*

### **Mittwoch den 30.09.**

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

#### **Menü 1:**

*Käse-Makkaroni, dazu Erbsengemüse (100 % Bio)*

#### **Menü 2:**

*Vegetarisches Frikassee mit veggie Chunks (Soja), dazu Leipziger Allerlei und Vollkornreis*

#### **Dessert:**

*Schoko Donut <sup>3, 8</sup>*

### **Donnerstag den 01.10.**

#### **Menü 1:**

*Putengyros (Zwiebel) mit Bio-Reis und Tzatziki*

#### **Menü 2:**

*Allgäuer Käsespätzle, dazu Erbsenrahmgemüse*

#### **Dessert:**

*Vanillepudding*

### **Freitag den 02.10.**

*Salat mit Himbeer-Dressing*

#### **Menü 1:**

*Kartoffelauflauf mit Hackfleisch (Geflügel) und Zucchini*

#### **Menü 2:**

*Vegetarische Bolognese (Sonnenblumenkerne, Karotte, Sellerie) mit Farfalle und Reibekäse*

#### **Dessert:**

*Fruchtjoghurt im Becher*

#### **ALLERGENE STOFFE** (Die Allergene finden Sie auf dem separaten Allergen-Speiseplan)

a Glutenhaltiges Getreide  
a1 enthält Weizen  
a2 enthält Roggen  
a3 enthält Gerste  
a4 enthält Hafer  
a5 enthält Dinkel  
a6 enthält Kamut  
b enthält Krebstiere  
c enthält Eier  
d enthält Fisch  
e enthält Erdnuss

f enthält Soja  
g enthält Milch- und Milcherzeugnisse  
h enthält Schalenfrüchte/ Nüsse  
h1 enthält Mandel  
h2 enthält Haselnuss  
h3 enthält Walnuss  
h4 enthält Kaschunuss  
h5 enthält Pekannuss  
h6 enthält Paranuss  
h7 enthält Pistazie  
h8 enthält Macadamianuss

i enthält Sellerie  
j enthält Senf  
k enthält Sesam  
l enthält Schwefeldioxid  
m enthält Lupine  
n enthält Weichtiere

#### **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 05.10.

#### Menü 1:

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

#### Menü 2:

Crunchy Veggietaler mit Paprika-Zucchini-Curry-Sauce, dazu Bio-Vollkornreis

#### Dessert:

Vanillepudding

### Dienstag den 06.10.

#### Knabbergurken

#### Menü 1:

Feta Börek Sticks mit Tomaten-Risoni, dazu Tzatziki

#### Menü 2:

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

#### Dessert:

Obst der Saison

### Mittwoch den 07.10.

#### Chinakohl-Mais-Salat <sup>3</sup>

#### Menü 1:

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

#### Menü 2:

Pfannkuchen mit Apfelmus, dazu Zimt und Zucker <sup>3</sup>

#### Dessert:

Mangojoghurt

### Donnerstag den 08.10.

#### Salat mit Mangodressing <sup>3</sup>

#### Menü 1:

Butter Chicken mit Basmatireis

#### Menü 2:

Kartoffel-Zucchini-Auflauf mit Kürbiskernen (100% Bio)

#### Dessert:

Obst der Saison

### Freitag den 09.10.

#### Menü 1:

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

#### Menü 2:

Bio-Penne-Auflauf mit Veggie Hack Erbsen Lauch

#### Dessert:

Schokomuffin <sup>8</sup>

#### ALLERGENE STOFFE (Die Allergene finden Sie auf dem separaten Allergen-Speiseplan)

a Glutenhaltiges Getreide  
a1 enthält Weizen  
a2 enthält Roggen  
a3 enthält Gerste  
a4 enthält Hafer  
a5 enthält Dinkel  
a6 enthält Kamut  
b enthält Krebstiere  
c enthält Eier  
d enthält Fisch  
e enthält Erdnuss

f enthält Soja  
g enthält Milch- und Milcherzeugnisse  
h enthält Schalenfrüchte/ Nüsse  
h1 enthält Mandel  
h2 enthält Haselnuss  
h3 enthält Walnuss  
h4 enthält Kaschunuss  
h5 enthält Pekanuss  
h6 enthält Paranuss  
h7 enthält Pistazie  
h8 enthält Macadamianuss

i enthält Sellerie  
j enthält Senf  
k enthält Sesam  
l enthält Schwefeldioxid  
m enthält Lupine  
n enthält Weichtiere

#### 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 12.10.

#### Menü 1:

Hähnchenschenkel mit Ketchup, dazu Bio-Reis

#### Menü 2:

Eieromelette mit Rahmspinat, dazu Salzkartoffeln<sup>3,5</sup>

#### Dessert:

Obst der Saison

### Dienstag den 13.10.

#### Knabbermöhrrchen

#### Menü 1:

Paniertes Seelachsfilet mit Limonendip, dazu Salzkartoffeln<sup>5</sup>

#### Menü 2:

Vegetarisches Gulasch (Sojaprotein) mit Spätzle

#### Dessert:

Vanillepudding

### Mittwoch den 14.10.

#### Cole Slaw Salat<sup>3</sup>

#### Menü 1:

Überbackene Cannellotti mit Spinat-Ricotta-Füllung  
in vegetarischer Bolognese (Soja) und Bechamelsauce<sup>3</sup>

#### Menü 2:

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

#### Dessert:

Obst der Saison

### Donnerstag den 15.10.

#### Salat mit Joghurtdressing<sup>3</sup>

#### Menü 1:

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

#### Menü 2:

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

#### Dessert:

Donut (Klassisch)<sup>3</sup>

### Freitag den 16.10.

#### Menü 1:

Hackbällchen (Rind) mit Brokkoli-Käsesauce, dazu Bio-Vollkornspirelli

#### Menü 2:

Blumenkohl-Kartoffel-Auflauf (100% Bio)

#### Dessert:

Obst der Saison

#### ALLERGENE STOFFE (Die Allergene finden Sie auf dem separaten Allergen-Speiseplan)

a Glutenhaltiges Getreide  
a1 enthält Weizen  
a2 enthält Roggen  
a3 enthält Gerste  
a4 enthält Hafer  
a5 enthält Dinkel  
a6 enthält Kamut  
b enthält Krebstiere  
c enthält Eier  
d enthält Fisch  
e enthält Erdnuss

f enthält Soja  
g enthält Milch- und Milcherzeugnisse  
h enthält Schalenfrüchte/ Nüsse  
h1 enthält Mandel  
h2 enthält Haselnuss  
h3 enthält Walnuss  
h4 enthält Kaschunuss  
h5 enthält Pekanuss  
h6 enthält Paranuss  
h7 enthält Pistazie  
h8 enthält Macadamianuss

i enthält Sellerie  
j enthält Senf  
k enthält Sesam  
l enthält Schwefeldioxid  
m enthält Lupine  
n enthält Weichtiere

#### 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 19.10.

#### Menü 1:

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

#### Menü 2:

Frankfurter Grüne Soße mit gekochtem Ei, dazu Salzkartoffeln <sup>2, 5</sup>

#### Dessert:

*Schokopudding*

### Dienstag den 20.10.

#### Knabberrohkost Kohlrabi

#### Menü 1:

Kartoffel-Auflauf mit Linsenbolognese <sup>3</sup>

#### Menü 2:

Chili sin Carne (rote Kidneybohnen, Mais, Paprika) mit Reibekäse, dazu Bauernbrot (100% Bio)

#### Dessert:

*Obst der Saison*

### Mittwoch den 21.10.

#### Krautsalat <sup>2, 3</sup>

#### Menü 1:

Hähnchenbrustfilet natur mit heller Rahmsauce, dazu Eierknöpfle

#### Menü 2:

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

#### Dessert:

*Heidelbeerjoghurt*

### Donnerstag den 22.10.

#### Salat mit Himbeer-Dressing

#### Menü 1:

Spinat-Lasagne (100% Bio)

#### Menü 2:

Vegetarischer Döner mit Fladenbrot, vegetarisches Kebab, Krautsalat, Tomaten und Tzaziki <sup>2, 3</sup>

#### Dessert:

*Obst der Saison*

### Freitag den 23.10.

#### Menü 1:

Würstchengulasch (Geflügel) in Tomatensauce  
mit Bio-Parboiled Reis <sup>8</sup>

#### Menü 2:

Brokkoli-Blumenkohl-Rahmgemüse  
mit Spätzle (100% Bio)

#### Dessert:

*Berliner mit Fruchtfüllung*

#### ALLERGENE STOFFE (Die Allergene finden Sie auf dem separaten Allergen-Speiseplan)

|                           |                                       |                          |
|---------------------------|---------------------------------------|--------------------------|
| 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 26.10.

#### Menü 1:

Hähnchen-Nuggets mit Süß-Sauer-Dip und Kartoffelecken <sup>1, 2, 3, 5</sup>

#### Menü 2:

Spinat-Käse-Taler mit Blumenkohlrahm und Bio-Vollkornreis

#### Dessert:

Obst der Saison

### Dienstag den 27.10.

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

#### Menü 1:

Asia-Nudeln mit Gemüse (Karotte, Edamame, Paprika, Lauch) <sup>1, 2</sup>

#### Menü 2:

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

#### Dessert:

Griesspudding

### Mittwoch den 28.10.

cremiger Farmer Salat (Weißkaut, Karotte) <sup>2, 3, 5</sup>

#### Menü 1:

Bio-Spaghetti mit Lachs-Tomaten-Sahnesauce

#### Menü 2:

Ravioli (Gemüse) mit Spinatsauce und Käse überbacken (100% Bio)

#### Dessert:

Obst der Saison

### Donnerstag den 29.10.

#### Menü 1:

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

#### Menü 2:

Vegetarische Bolognese (Sonnenblumenkerne, Karotte, Sellerie) mit Farfalle und Reibekäse (100% Bio)

#### Dessert:

Schoko Donut <sup>3, 8</sup>

### Freitag den 30.10.

Knabbergurken

#### Menü 1:

Eine Geflügelbratwurst mit Bratensauce, dazu Kartoffelpüree <sup>1, 3, 5</sup>

#### Menü 2:

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

#### Dessert:

Obst der Saison

#### ALLERGENE STOFFE (Die Allergene finden Sie auf dem separaten Allergen-Speiseplan)

a Glutenhaltiges Getreide  
a1 enthält Weizen  
a2 enthält Roggen  
a3 enthält Gerste  
a4 enthält Hafer  
a5 enthält Dinkel  
a6 enthält Kamut  
b enthält Krebstiere  
c enthält Eier  
d enthält Fisch  
e enthält Erdnuss

f enthält Soja  
g enthält Milch- und Milcherzeugnisse  
h enthält Schalenfrüchte/ Nüsse  
h1 enthält Mandel  
h2 enthält Haselnuss  
h3 enthält Walnuss  
h4 enthält Kaschunuss  
h5 enthält Pekanuss  
h6 enthält Paranuss  
h7 enthält Pistazie  
h8 enthält Macadamianuss

i enthält Sellerie  
j enthält Senf  
k enthält Sesam  
l enthält Schwefeldioxid  
m enthält Lupine  
n enthält Weichtiere

#### 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