

## Speiseplan für November 2022

### Montag den 31.10.

#### Menü 1:

Drei Cevapcici (Rind) mit Ajvar,  
dazu Kritharaki und Erbsengemüse

#### Menü 2:

Schupfnudeln mit Rahmspinat und Ei

### Dienstag den 01.11.

#### Menü 1:

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

#### Menü 2:

PASTA - Bio-Vollkorn-Spirelli mit vegetarischer Bolonese (Gerste),  
dazu Grana Padano und Blattsalat mit Joghurtdressing<sup>2,3</sup>

### Mittwoch den 02.11.

#### Menü 1:

Gulaschsuppe (Rind) mit Paprika und Kartoffeln,  
dazu Bio-Weizenbaguette<sup>3,5</sup>

#### Menü 2:

Vegane mediterrane Spinatstange mit Schmand,  
dazu Linsengemüse<sup>3,8</sup>

### Donnerstag den 03.11.

#### Menü 1:

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

#### Menü 2:

Gemüsegulasch (Karotten, Brokkoli, Blumenkohl)  
mit kleinen Kartoffeln (100 % Bio)<sup>3</sup>

### Freitag den 04.11.

#### Menü 1:

Seelachsfilet (natur) mit Tomatensauce,  
dazu Bio-Fusilli und Salat mit Joghurtdressing<sup>3</sup>

#### Menü 2:

Gnocchi mit Zucchinisahnesauce, dazu geriebener Käse (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 07.11.

#### Menü 1:

Putengeschnetzeltes mit Pilzen,  
dazu Semmelknödel und Fingermöhren <sup>1, 4, 5</sup>

#### Menü 2:

Ein Gemüsetaler (Karotte, Sellerie, Porree)  
mit Blattspinat und Bio-Salzkartoffeln <sup>3, 8</sup>

### Dienstag den 08.11.

#### Menü 1:

Gemüse Eintopf (Paprika, Lauch, Karotten,  
Weiße Bohnen) mit Rindswurstscheiben dazu Bio-Weizenbaguette <sup>2, 3</sup>

#### Menü 2:

Kaiserschmarrn mit Vanillesauce,  
dazu Zimt und Zucker

### Mittwoch den 09.11.

#### Menü 1:

Pochiertes Hokifilet mit Dillsauce,  
dazu Bio-Dinkelreis und Knabbergurken

#### Menü 2:

PASTA - Gemüsetortelloni (Spinat, Karotte, Sellerie)  
dazu Paprikasauce und Salat mit Honig-Vinaigrette <sup>3</sup>

### Donnerstag den 10.11.

#### Menü 1:

Vegetarische Sonnenblumenkernsauce,  
dazu Salzkartoffeln und Salat mit Joghurtdressing (100% Bio) <sup>3</sup>

#### Menü 2:

Winterliches Ratatouille (Kohlrabi, Kürbis und Steckrüben),  
dazu Bio-Vollkornreis

### Freitag den 11.11.

#### Menü 1:

Paniertes Hähnchen mit Kräuterbutterfüllung,  
dazu Rahmwirsinggemüse und kleine Bio-Kartoffeln <sup>3</sup>

#### Menü 2:

Allgäuer Käsespätzle,  
dazu Salat mit Essig-Öl-Dressing (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 14.11.**

**Menü 1:**

Hühnerfrikassee mit Erbsengemüse, dazu Reis (100% Bio)

**Menü 2:**

PASTA - Bio-Rigatonelli mit Basilikumpestosauce,  
dazu Grana Pandano und Chinakohl-Mais-Salat<sup>2, 3</sup>

**Dienstag den 15.11.**

**Menü 1:**

Hähnchencurry (Kokos, Ananas, Paprika)  
mit Bio-Basmatireis<sup>4</sup>

**Menü 2:**

Überbackener Vegetarischer Maultaschenauflauf  
mit Tomatensauce, dazu Knabbermöhren

**Mittwoch den 16.11.**

**Menü 1:**

Gebackenes Lachsfilet mit Bio-Rahmspinat,  
dazu Bio-Kartoffeln<sup>3</sup>

**Menü 2:**

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

**Donnerstag den 17.11.**

**Menü 1:**

Sojaschnitzel mit Bio-Bulgur und Gemüse  
(Kichererbsen, Paprika, Karotten),  
dazu Joghurt-Minz-Dip<sup>3</sup>

**Menü 2:**

Kürbis-Cremesuppe  
mit einer Scheibe Vollkornbrot (100% Bio)<sup>3</sup>

**Freitag den 18.11.**

**Menü 1:**

Kalbsgulasch mit Kartoffelknödel<sup>1, 5</sup>

**Menü 2:**

Schupfnudeln mit Wirsing- und Möhrengemüse

**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 21.11.

#### Menü 1:

Bio-Spaghetti mit Bolognese (Geflügel),  
dazu Reibekäse und cremiger Karottensalat<sup>3,4</sup>

#### Menü 2:

Penne mit Gemüsegulasch (Karotten, Brokkoli,  
Blumenkohl), dazu Saure Sahne (100 % Bio)

### Dienstag den 22.11.

#### Menü 1:

Linseneintopf mit Puten-Wienerwürstchen  
und Weizenbaguette (100% Bio)<sup>2,3,8</sup>

#### Menü 2:

Drei Kartoffel-Reibekuchen mit Apfelmus<sup>3</sup>

### Mittwoch den 23.11.

#### Menü 1:

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

#### Menü 2:

PASTA - Vollkorn-Spaghetti mit Tomatensauce,  
dazu geriebener Käse und Salat in Joghurt-Dressing (100% Bio)<sup>3</sup>

### Donnerstag den 24.11.

#### Menü 1:

Pochiertes Hokifilet  
mit Rahmspinat und Salzkartoffeln

#### Menü 2:

Vier panierte Gemüsesticks (Karotte, Apfel)  
mit Kräuterdip, dazu Bio-Dinkelreis

### Freitag den 25.11.

#### Menü 1:

Rindergulasch mit Spätzle<sup>1,5,8</sup>

#### Menü 2:

Asiatische Gemüsebällchen (Karotten, Weißkohl, Bambus)  
mit Kokos-Currysauce,  
dazu Bio-Basmatireis und Gurkensalat<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 28.11.**

**Menü 1:**

Hähnchenbrustfilet mit Tomatensauce,  
dazu Bio-Penne und Cole Slaw<sup>3</sup>

**Menü 2:**

Fünf Falafel mit Bio-Couscous und Gemüse  
(Paprika, Karotte, Kichererbse), dazu Paprikadip<sup>3</sup>

**Dienstag den 29.11.**

**Menü 1:**

Käse-Lauchsuppe mit Hackfleisch (Rind),  
dazu Weizenbaguette (100% Bio)

**Menü 2:**

Linsen-Hirse-Bällchen mit Bio-Basmatireis,  
dazu Kräuterquark und Salat mit Honig-Vinaigrette<sup>3</sup>

**Mittwoch den 30.11.**

**Menü 1:**

Lachsburger zum selbst Zusammenbauen  
mit Salat und Cocktailsauce, dazu Kartoffelecken<sup>3,5</sup>

**Menü 2:**

Vegetarisches Gulasch (Soja) mit Bio-Vollkornspirelli,  
dazu Apfel-Karottensalat<sup>1,3,5</sup>

**Donnerstag den 01.12.**

**Menü 1:**

Zwei Kartoffeltaschen mit Leipziger Allerlei in Sahnesauce,  
dazu Bio-Vollkornreis

**Menü 2:**

Blumenkohlschnitzel mit Schnittlauchsauce,  
dazu Kartoffelpüree und Blattsalat mit Honig-Vinaigrette<sup>3</sup>

**Freitag den 02.12.**

**Menü 1:**

Vier Hackbällchen (Pute) mit Rosenkohlrahmgemüse  
dazu Bio-Salzkartoffeln<sup>3</sup>

**Menü 2:**

Spätzle Auflauf mit Spinat,  
dazu Blattsalat und Joghurtdressing (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