

Speisenplan Oktober 2023



Datum	Menü 1 vegetarisch	Menü 2 enthält Fleisch oder Fisch
Mo 2.10.	 Tortellini mit Ricotta-Spinatfüllung (E1, G1, M), Tomatensoße (G1), Trinkjoghurt natur (M), Rohkost, Körnermix	
Di 3.10.	Feiertag	Feiertag
Mi 4.10.		Kartoffel-Brokkoliauflauf mit Gouda überbacken (M), Rohkost, Schokopudding (M)
Do 5.10.	Curry von roten Linsen mit Möhren und Sellerie (G1, S2), Vollkornreis, Rohkost, Frischobst	 Lammeintopf mit grünen Bohnen, Kartoffelwürfeln, Paprika (G1), Rohkost, Frischobst, Vollkornbrötchen (G1, G2)
Fr 6.10.	 Ei in Senfsoße (G1, M, S4), Kartoffeln , Rohkost	Fruchtiges Fischcurry mit Wildlachs, Seelachs, Apfel, Paprika (G1, M), Nudeln (G1), Rohkost
Mo 9.10.		 Kürbissuppe (M, G1), Gouda (M), Grießbrei (M, G1) mit Blaubeersoße, Rohkost
Di 10.10.	 Erbseneintopf mit gelben Erbsen, Kartoffel- und Möhrenwürfeln, Sonnenblumenkern-Vollkornbrot (G1, G2), Rohkost, Frischobst	 Hähnchenpfanne "Kebab", Tomatengemüse (G1), Vollkornreis, Joghurt dip mit Gurke (M), Rohkost, Frischobst
Mi 11.10.	 Kartoffelgulasch mit Weißkohl, Karotten (G1, M), Vollkornbrötchen (G1, G2), Rohkost, Joghurt-Quark speise mit Apfel (M)	
Do 12.10.	Schupfnudeln (G1, E1), JulienneGemüse in Käsesoße mit Möhre, Lauch, Sellerie (M, G1, S2), Rohkost, Frischobst	
Fr 13.10.	Blumenkohlmedaillon (G1, M), geschmortes Paprikagemüse (G1, M), Bulgur aus Hartweizen (G1), Rohkost	 Paniertes Seelachsfilet (G1, F) geschmortes Paprikagemüse (M, G1), Kartoffelpüree (M), Rohkost
Mo 16.10.	 Vegetarisch Sojabällchen (G1, S3) mit Kürbis-Ingwersoße (G1, M), Kartoffelpüree (M), Rohkost, Trinkjoghurt natur (M), Körnermix	
Di 17.10.	 Chili mit Kidneybohnen, Kichererbsen, Paprika, Mais (G1), Vollkornbrot (G1, G3), Kräuter- Joghurt dip (M), Rohkost, Frischobst	 Gulaschsuppe mit Putenfleisch, Paprika, Möhren, Kartoffelwürfeln (G1), Vollkornbrot (G1, G2), Rohkost, Frischobst
Mi 18.10.	 Vegetarische Wiener (G1, E1, S2, S3), Kartoffel- Möhrenpüree (M), Rohkost, Rote Grütze aus Erdbeeren, Blaubeeren, Kirschen mit Joghurt speise (M)	
Do 19.10.	 Kartoffel- Brokkoli-Blumenkohl-Auflauf mit Gouda-Sonnenblumenkernkruste (G1, M), Rohkost, Frischobst	 Rinderbolognesesoße (G1), Nudeln (G1), geriebener Gouda (M), Rohkost, Frischobst
Fr 20.10.	 Möhreeneintopf mit Kartoffelwürfeln , Rohkost, Vollkornbrot (G1, G2)	
Mo 23.10.	 Beginn Herbstferien BlumenkohlGemüse, Tomaten-Käsesoße mit Gouda (M, G1), Kartoffeln , Trinkjoghurt natur (M), Rohkost	
Di 24.10.	Kartoffelgnocchi mit Gouda überbacken (M, G1), Spinatsoße (M, G1), Rohkost, Frischobst	 Geschmorte Rindfleisch streifen mit Gemüsepaprika (G1), Nudeln (G1), Rohkost, Frischobst
Mi 25.10.	 Brokkoliröschen mit gerösteten Sonnenblumenkernen, Petersiliensoße (G1, M), Vollkornreis mit Linsen, Rohkost, Apfel- Joghurt -Drink (M)	
Do 26.10.	 Grüne Bohneneintopf mit Kartoffeln , Möhren, Vollkornbrot (G1, G2), Rohkost, Frischobst	 Hähnchenunterkeule, Rotkohl, Bratensoße (G1), Kartoffeln , Rohkost, Frischobst
Fr 27.10.	 Kartoffeln , Kräuterquark mit Leinöl (M), Rohkost	
Mo 30.10.	 Gefüllte Tortellini mit Ricotta-Spinatfüllung (E1, G1, M), Tomatensoße (G1), Trinkjoghurt natur (M), Rohkost, Körnermix	
Di 31.10.	Blumenkohlcurry mit gelben Linsen und Möhren (G1), Vollkornreis, Rohkost, Frischobst	Hähnchengeschnetzeltes mit Erbsen (M, G1), Vollkornnudeln (G1), Rohkost, Frischobst



Kontrollnummer: DE-ÖKO-070 Diese Lebensmittel bieten wir in BIO-Qualität an:
Reis, Nudeln, Rindfleisch, Kartoffelprodukte, Frisch- und Tiefkühlgemüse, Frisch- und Tiefkühlobst, Milch und Milchprodukte, Vollkornbrot, Vollkornbrötchen (Sonderkost ausgenommen)



Menü enthält mind. 1 [regionales Bioprodukt](#)
Wir sind Partner des Projektes wo-kommt-dein-essen-her und unterstützen das Ziel, den Anteil an regionalen Bioprodukten im Schulessen zu erhöhen.