

















Speiseplan Oktober 2024

Diesen Monat gibt es in Zusammenarbeit mit der Kantine Zukunft ein besonderes Menüspecial. Entdeckt neue spannende und leckere Gerichte, die ihr lieben werdet!



Datum	Menü 1 vegetarisch	Menü 2 1 x pro Woche Fleisch oder Fisch
Di 1.10.	Linsenbolognese (S2) mit Weizen-Bulgur (G1), rohes Gemüse, Frischobst	 Rindergulasch (G1, S2) mit Paprika und Weizennudeln (G1), rohes Gemüse, Frischobst
Mi 2.10.	 knuspriges Sojaschnitzel-gebacken- (G1), vegane Bratensoße (S2), zartes Möhrengemüse (M), Kartoffeln, rohes Gemüse, Naturjoghurt (M) mit Knuspermüsli (G1, G4, G5)	
Do 3.10.	Feiertag	Feiertag
Fr 4.10.		
Mo 7.10.		Brokkoli-Käse-Sahnesoße (G1, M, S2), Weizennudeln (G1), rohes Gemüse
Di 8.10.	Kürbisragout mit Bohnen (M, S2) und Weizenvollkornnudeln (G1), rohes Gemüse, Frischobst	Indisches Hähnchencurry mit gelben Linsen, Möhren (S2), Vollkornreis, rohes Gemüse, Frischobst
Mi 9.10.	 Eintopf mit weißen Bohnen, Kartoffeln, Möhren und Zitrone (S2), rohes Gemüse, Aprikosen-Pfirsich-Joghurtcreme (M)	
Do 10.10.	 Ei in milder Senfsoße (G1, M, S2) mit Kartoffeln, rohes Gemüse, Frischobst	 Wild- und Seelachs (F) in Wirsingrahmsauce (G1, M, S2) mit Kartoffelpüree (M), rohes Gemüse, Frischobst
Fr 11.10.	Tomaten-Gemüesoße (M, S2), Weizennudeln (G1), Käse (M), rohes Gemüse	
Mo 14.10.		 Kürbis-Süßkartoffelcremesuppe (M, S2), süße Hirse (M), Fruchtkompott, rohes Gemüse
Di 15.10.	 Falafelbällchen (E1, G1, M, S2), mit Joghurt-Zitronen-Minz-Dip (M) und Kurkuma-Reis, rohes Gemüse, Frischobst	 Rinderbolognese (G1, S2) mit Weizennudeln (G1) und geriebenem Emmentaler (M), rohes Gemüse, Frischobst
Mi 16.10.	Spinatsoße mit Hirtenkäse (G1, M, S2) und Vollkornnudeln (G1), rohes Gemüse, Erdbeer-Ayran (M)	
Do 17.10.	 Kartoffel-Möhreintopf (S2) mit veg. Wiener (E1), rohes Gemüse, Frischobst	
Fr 18.10.		 Kartoffeln mit Paprikaquark (M), rohes Gemüse
Mo 21.10.		Beginn Herbstferien: Tomatensoße (G1) Nudeln (G1), geriebener Gouda (M), Rohkost, rohes Gemüse
Di 22.10.	Geschmortes Sonnenblumenhack mit Gemüsepaprika (S2), Weizenvollkornnudeln (G1), rohes Gemüse, Frischobst	 Ungarische Rindergulaschsuppe (G1, S2) Vollkornbrötchen (G1, G3, M), rohes Gemüse, Frischobst
Mi 23.10.	 Weizen-Eierspätzle (G1, M), helle Käse-Kräutersoße -würziger Gouda, cremiger Frischkäse, Schnittlauchröllchen- (G1, M, S2), rohes Gemüse, Beeren-Quarkcreme (M)	
Do 24.10.	 Chili mit Kidneybohnen, Kichererbsen, Paprika, Mais (G1, S2), Kräuter-Joghurt-Dip (M), Bio-Steinofenbaguette (G1, M), rohes Gemüse, Frischobst	 Seelachs (F) in Zitronensoße (G1, M, S2), Karottengemüse, Kartoffelpüree (M), rohes Gemüse, Frischobst
Fr 25.10.	 Sesam-Kartoffeln (S3) mit Kräuterquark (M) und Leinöl, Sesam, rohes Gemüse	
Mo 28.10.		würzig-cremige Kürbis-Frischkäsesuppe (M, S2), Grießbrei (G1, M) mit fruchtiger Blaubeersoße, rohes Gemüse
Di 29.10.	hausgemachte Lasagne aus Weizenvollkornnudelplatten (G1), fruchtiger Tomaten-Sonnenblumenkernbolognesesoße (G1, S2), cremiger Bechamelsauce (G1, M) mit Emmentaler (M) überbacken, rohes Gemüse, Frischobst	
Mi 30.10.		Weizen-Tortellini mit Ricotta-Spinatfüllung (E1, G1, M), fruchtige Tomaten-Basilikumsoße (S2), rohes Gemüse, Schokopudding (G1, M)
Do 31.10.	veg. Wurstgulasch (E1, G1, S2) mit Paprika, Zwiebeln und Tomaten, Weizennudeln (G1), rohes Gemüse, Frischobst	 paniertes Seelachsfilet (G1, F), hausgemachte Remoulade (S2, S4), Kartoffel-Kürbisstampf, rohes Gemüse, Frischobst

Kontrollnummer: DE-ÖKO-070



Diese Lebensmittel bieten wir in BIO-Qualität an:
Reis, Nudeln, Rindfleisch, Geflügelfleisch, Kartoffelprodukte, Frisch- und Tiefkühlgemüse, Frisch- und Tiefkühlbrot, Milch und Milchprodukte, Vollkornbrot, Vollkornbrötchen (Sonderkost & Lunchpakete ausgenommen)

Das Menü enthält mindestens ein regionales Bioprodukt
Kartoffel, Joghurt, Rind, Quark, Vollkornbrot, Vollkornbrötchen



Wir sind Partner des Projektes wo-kommt-dein-essen-her und unterstützen das Ziel, den Anteil an regionalen Bioprodukten im Schulessen zu erhöhen.

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN!