Speiseplan Oktober 2025

HANDFEST

Datum		Menü 1 vegetarisch		Menü 2 1x pro Woche Fleisch oder Fisch
Mi 1.10.				Weizen-Tortellini mit Ricotta-Spinatfüllung (E1, G1, M), fruchtige Tomaten-Basilikumsoße (S2), rohes Gemüse, Schokopudding (M)
Do 2.10.				paniertes Seelachsfilet (G1, F), cremiger Sojadip (S2, S4), Kartoffel-Kürbisstampf, rohes Gemüse, Frischobst
Fr 3.10.		Feiertag		Feiertag
Mo 6.10.				überbackene Weizennudeln mit Zucchini-Tomatensoße (G1, M, S2), rohes Gemüse
Di 7.10.		Gemüse, Frischobst		Hähnchenbrust mit BBQ-Tomatensoße (S2, G1), Erbsengemüse (M), Kartoffeln, rohes Gemüse, Frischobst
Mi 8.10.		Paneer -indischer Rahmkäse (M)- und zarte grüne Erbsen in mildwürziger Tomatensoße (S2), Reis, rohes Gemüse, Kirsch-Buttermilch (M)		
Do 9.10.				Thunfisch in Tomaten-Basilikumsoße (F, G1), Penne Weizennudeln (G1) , rohes Gemüse, Frischobst
Fr 10.10.		Weizenvollkornnudeln (G1), hausgemachtes Basilikumpesto (M), Käse (M), rohes Gemüse		
Mo 13.10.				Milchreis mit karamellisiertem Zimt-Apfel (M), fruchtige Tomatensuppe (S2, M), rohes Gemüse
Di 14.10.		Linsenbolognese (S2) mit Weizennudeln (G1), rohes Gemüse, Frischobst		
Mi 15.10.		**Entdecker:innen-Menü:** Vegetarische Hackbällchen (E1, G1, G2, G3, G4, G5), vegane Bratensoße (S2), zartes Möhrengemüse (M), Kartoffeln, rohes Gemüse, Naturjoghurt (M) mit Knuspermüsli (G1, G4, G5)		
Do 16.10.				Fischstäbchen paniertes Seelachsfilet (G1, F), Erbsen-Möhrengemüse (M), Dillsoße (G1, M, S2), Kartoffelpüree (M), rohes Gemüse, Frischobst
Fr 17.10.				hausgemachtes Tomatenpesto (M), Weizen-Vollkornnudeln (G1), rohes Gemüse
Mo 20.10.				Beginn Herbstferien: Broccoli-Käsesoße mit Gouda (G1, M, S2), Bunte Weizennudeln (G1), rohes Gemüse
Di 21.10.				Weizenfladenbrot (G1) mit Hähnchen "Gyros Art" und Tzatziki (M), rohes Gemüse, Frischobst
Mi 22.10.		Rührei (M) mit Rahmspinat (M) und Kartoffeln, rohes Gemüse, Aprikosen-Pfirsich-Joghurtcreme (M)		
Do 23.10.		Kartoffelpuffer (E1, G1, 3) mit frischem Petersilienquark (M), rohes Gemüse, Frischobst		
Fr 24.10.		Tomaten-Gemüsesoße (M, S2), Vollkornnudeln (G1), Käse (M), rohes Gemüse		
Mo 27.10.				Weizen-Grießbrei (G1, M) mit fruchtiger Blaubeersoße, würzig-cremige Kürbissuppe (M, S2), rohes Gemüse
Di 28.10.				Rinderbolognese (G1, S2) mit Weizennudeln (G1) und geriebenem Emmentaler (M), rohes Gemüse, Frischobst
Mi 29.10.		Spinatsoße mit Hirtenkäse (G1, M, S2) und Weizen-Vollkornnudeln (G1), rohes Gemüse, Erdbeer-Ayran (M)		
Do 30.10.		Kartoffel-Möhreneintopf (S2) mit veg. Wiener (E1), rohes Gemüse, Frischobst		
Fr 31.10.				Ende Herbstferien: Kartoffeln mit Paprikaquark (M), rohes Gemüse

Kontrollnummer: DE-ÖKO-070

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

Das Menü enthält mindestens ein regionales Bioprodukt

Kartoffeln, 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.