

Speiseplan Oktober 2026



Datum	Menü 1 vegetarisch	Menü 2 1x pro Woche Fleisch oder Fisch
Do 1.10.	Kartoffel-Möhreneintopf (S2) mit veg. Wiener (E1), rohes Gemüse, Frischobst	
Fr 2.10.		Kartoffeln mit Paprikaquark (M), rohes Gemüse
Mo 5.10.		Tomatensoße (G1) Weizenmakaroni (G1), geriebener Gouda (M), Rohkost, rohes Gemüse
Di 6.10.	hausgemachte Lasagne aus Weizenvollkornnudelplatten (G1), fruchtiger Tomaten-Sonnenblumenkernbolognesesoße (G1, S2), cremiger Bechamelsoße (G1, M) mit Emmentaler (M) überbacken, rohes Gemüse, Frischobst	Rinderfrikadelle (E1, G1) Kartoffel-Gurkensalat (S4), Ketchup, Weizenvollkornbrötchen (G1, G3, M), rohes Gemüse, Frischobst
Mi 7.10.	Weizen-Eierspätzle (G1, M), helle Käse-Kräutersoße -würziger Gouda, cremiger Frischkäse, Schnittlauchröllchen- (G1, M, S2), rohes Gemüse, Beeren-Quarkcreme (M)	
Do 8.10.	Chili mit Kidneybohnen, Kichererbsen, Paprika, Mais (G1, S2), Kräuter-Joghurt-Dip (M), Steinofenbaguette (G1, M), rohes Gemüse, Frischobst	
Fr 9.10.		Tomaten-Käse-Soße mit Gouda (G1, M, S2), Weizennudeln (G1), rohes Gemüse
Mo 12.10.		Süßer Brotauflauf (Weizen) (E1, G1, M), Vanillesoße (M), Klare Gemüsebrühe mit Dinkel-Buchstabennudeln (G5, S2), rohes Gemüse
Di 13.10.	Geschmortes Sonnenblumenhack mit Gemüsepaprika (S2), Vollkornreis (G1), rohes Gemüse, Frischobst	Schmorkohl mit Weißkohl und Rinderhackfleisch (G1, S2), Kartoffeln, Weizenvollkornbrötchen (G1, G3, M), rohes Gemüse, Frischobst
Mi 14.10.		Weizen-Tortellini mit Ricotta-Spinatfüllung (E1, G1, M), fruchtige Tomaten-Basilikumsoße (S2), rohes Gemüse, Schokopudding (M)
Do 15.10.	veg. Wurstgulasch (E1, G1, S2) mit Paprika, Zwiebeln und Tomaten, Weizennudeln (G1), rohes Gemüse, Frischobst	paniertes Seelachsfilet (G1, F), cremiger Sojadic (S2, S4), Kartoffel-Kürbissstampf (M), rohes Gemüse, Frischobst
Fr 16.10.	Asiatisches Soja-Linsen-Curry (S2, M), Vollkornreis, rohes Gemüse	
Mo 19.10.		Beginn Herbstferien: überbackene Weizennudeln mit Zucchini-Tomatensoße (G1, M, S2), rohes Gemüse
Di 20.10.	cremiger Kartoffeleintopf (M) mit Sellerie, Lauch, Möhren und würzigem Räuchertofu (S1), Dinkelvollkornbrot (G2, G4, G5, S3), rohes Gemüse, Frischobst	Bratwurst -vom Schaf- mit BBQ-Tomatensoße (S2, G1), Erbsengemüse (M), Kartoffeln, rohes Gemüse, Frischobst
Mi 21.10.	Paneer -indischer Rahmkäse (M)- und zarte grüne Erbsen in mildwürziger Tomatensoße (S2), Reis, rohes Gemüse, Kirsch-Joghurt (M)	
Do 22.10.	knuspriger Kartoffel-Brokkoli-Blumenkohl-Auflauf mit Gouda-Sonnenblumenkernkruste überbacken (G1, M, S2), rohes Gemüse, Frischobst	
Fr 23.10.	Weizenvollkornnudeln (G1), hausgemachtes Basilikumpesto (M), Käse (M), rohes Gemüse	
Mo 26.10.		Milchreis, mit karamellisiertem Zimt-Äpfel (M), fruchtige Tomatensuppe (S2, M), rohes Gemüse
Di 27.10.	Linsenbolognese (S2) mit Weizennudeln (G1), rohes Gemüse, Frischobst	
Mi 28.10.	Vegetarisches Schnitzel paniert -Milch- (E1, G4, G1, M), vegane Bratensoße (S2), zartes Möhrengemüse (M), Kartoffeln, rohes Gemüse, Naturjoghurt (M) mit Knuspermüsli (G1, G4, G5)	
Do 29.10.	Weizennudel-Gemüse-Pfanne (E1, G1, S1, S2) mit Sojasprossen, Möhren, Blumenkohl, Lauch, Brechbohnen, Champignons, Zwiebel, Paprika, süß-saure Soße (G1), rohes Gemüse, Frischobst	Fischstäbchen paniertes Seelachsfilet (G1, F), Erbsen-Möhrengemüse (M), Dillsoße (G1, M, S2), Kartoffelpüree (M), rohes Gemüse, Frischobst
Fr 30.10.		Ende Herbstferien: hausgemachtes Tomatenpesto (M), Weizen-Vollkornnudeln (G1), rohes Gemüse

Kontrollnummer: DE-ÖKO-070

Diese Lebensmittel bieten wir in BIO-Qualität an: Reis, Nudeln, Rindfleisch, Geflügelfleisch, Büffelfleisch, Schafffleisch, 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, Fladenbrot, Brotauflauf, Schaf, Büffel

Wir sind Partner des Projektes 'Wo kommt Dein Essen her?' und unterstützen das Ziel, den Anteil an regionalen Bioprodukten im Schulessen zu erhöhen.