

Speiseplan Oktober 2026

Menülinie 3 - Vegetarisch

01. Donnerstag: Geb. Blumenkohl 15,AW,C mit Kartoffelpüree 14,G, Remoulade 1,2,9,14,15,AW,C,G,J, Obst
02. Freitag: Leckere Gnocchi 15,C mit Tomaten-Rahm-Soße 14,G, danach Stracciatella-Quark 14,G

KW 41

05. Montag: Buntes Gemüsegulasch 14,G,I mit **Bio-Penne AW**, danach Obst
06. Dienstag: Cremiger Milchreis (aus **Bio-Rundkornreis**) 14,G mit Apfelmark (kalt) 3, Gemüse-Rohkost
07. Mittwoch: Saftiger Nudel-Gemüse-Auflauf (aus **Bio-Fusilli**) 14,AW,G,I, danach Salat 1,3,14,G,J,L
08. Donnerstag: Valess-Möhren-Geschnetzeltes 14,15,AH,AW,C,G mit **Bio-Langkornreis**, danach Pudding 1,14,G
09. Freitag: Geb. Hirtenkäse 14,AW,G mit hausgemachtem Kartoffel-Gurken-Salat 1,3,J,L, danach Obst

KW 42

12. Montag: Tortellini "Gemüse" 12,14,AW,G mit Zucchini-Rahm-Soße 14,G, danach Salat 1,3,14,G,J,L
13. Dienstag: Vegane Paprikaschote AW mit Tomatenreis (aus **Bio-Langkornreis**) & Tsatsiki 14,G, Obst
14. Mittwoch: Schmetterlings-Nudeln AW mit Kürbis-Frischkäse-Soße 14,G, danach Salat 1,3,14,G,J,L
15. Donnerstag: Gemüse-Creme-Suppe 14,G, danach süße Pfannkuchen 14,15,AW,C,G mit Erdbeerkonfitüre
16. Freitag: Fränkische Kartoffelsuppe 14,G,I mit **Bio-Dinkel-Brötchen AD,AR**, danach Joghurt mit Müsli 14,AG,AH,AW,G

KW 43

19. Montag: Feine Eier-Knöpfe 14,15,AW,C,G mit Spinat-Käse-Soße (püriert) 14,15,C,G, danach Obst
20. Dienstag: Kartoffelkloß 2,5,AW,L mit vegetarischer "Bratensoße" 14,G,I, danach Früchtejoghurt 14,G
21. Mittwoch: **Bio-Fusilli AW** mit buntem Ratatouillegemüse 14,G, danach ein Quarkbällchen 14,15,AW,C,G
22. Donnerstag: Bunte Gemüse-Nuggets 14,AW,G mit hausgem. Kartoffelpüree 14,G, danach Salat 1,3,14,G,J,L
23. Freitag: Sahniger Grießbrei 14,AW,G mit Pfirsichwürfeln (kalt), danach Gemüse-Rohkost

KW 44

26. Montag: Saftige, gratinierte Käsespätzle 14,15,AW,C,G, danach Salat 1,3,14,G,J,L
27. Dienstag: Feine Brokkoli-Suppe 14,G,I, danach süße Quarkkälchen 14,15,AW,C,G mit Apfelmark 3
28. Mittwoch: **Bio-Penne AW** mit Gemüse-Bolognesesoße 14,G,I, danach Salat 1,3,14,G,J,L
29. Donnerstag: Hausgem. Spinatknödel 14,15,AW,AR,C,G in dunkler Kräuter-Rahm-Soße 14,G, danach Obst
30. Freitag: Herbstlicher Linsen-Kartoffel-Eintopf 14,G,I dazu **Bio-Dinkel-Brötchen AD,AR**, danach hausgemachtes Früchte-Joghurt 14,G

Tägliches
Alternativ-Essen:



Italienische Pasta AW mit Tomaten-Basilikum-Soße 14,G, danach Salat 1,3,14,G,J,L

Änderungen vorbehalten!

Unsere Speisen enthalten folgende kennzeichnungspflichtige Inhaltsstoffe & Allergene:

Inhaltsstoffe:

1=natürliche Farbst., 2=natürliche Konservierungsst., 3=Antioxidationsm., 4=Geschmacksverst., 5=geschwefelt, 6=geschwärzt, 7=gewachst, 8=Phosphat, 9=m. Süßungsmittel, 10=m. einer Zuckerart u. Süßungsmittel, 11=Phenylalaninquell, 12=m. Jod salz, 13=m. Nitritpökelsalz, 14=m. Milcheiweiß, 15=Volle

Allergene:

A=Gluten (AW= Weizen, AD=Dinkel, AH=Hafer, AR = Roggen, AG = Gerste), B=Krebstiere, C=Eier, D=Fisch, E=Erdnüsse, F=Soja, G=Milch & Milchprodukte, H=Schalenfrüchte (HH=Haselnuss, HM=Mandel), I=Sellerie, J = Senf, K=Sesamsamen,

L=Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10mg/kg oder 10mg/l, M=Lupine, N=Weichtiere



**Folgende Zutaten und Erzeugnisse nutzen wir ausschließlich
in Bio-Qualität:**



Fusilli (Spiral-Weizen-Nudeln)
Penne (Weizen-Nudeln)
Vollkorn-Nudeln
Langkornreis
Rundkornreis
Dinkelbrötchen
Kichererbsen
Soja