Speiseplan Oktober 2025

HANDFEST

Datum		Menü 1 vegetarisch		Menü 2 1x pro Woche Fleisch oder Fisch
Mi 1.10.		Leipziger Allerlei -Erbsen, Möhren, gr. Bohnen, Kohlrabi- in heller Soße (G1, M, S2), Kartoffeln, rohes Gemüse, Schokopudding (M)		Weizen-Tortellini mit Ricotta-Spinatfüllung (E1, G1, M), fruchtige Tomaten-Basilikumsoße (S2), rohes Gemüse, Schokopudding (M)
Do 2.10.		veg. Wurstgulasch (E1, G1, S2) mit Paprika, Zwiebeln und Tomaten, Weizennudeln (G1),rohes Gemüse, Frischobst		paniertes Seelachsfilet (G1, F), cremiger Sojadip (S2, S4), Kartoffel-Kürbisstampf, rohes Gemüse, Frischobst
Fr 3.10.		Feiertag		Feiertag
Mo 6.10.				
Di 7.10.		cremiger Kartoffeleintopf (M) mit Sellerie, Lauch, Möhren und würzigem Räuchertofu (S1), Dinkelvollkornbrot (G2, G4, G5, S3), rohes 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)		Bauern-Omelette-Auflauf -Kartoffelscheiben, Spinat, Ei, Gouda (M)-, rohes Gemüse, Kirsch-Buttermilch (M)
Do 9.10.		knuspriger Kartoffel-Brokkoli-Blumenkohl-Auflauf mit Gouda-Sonnenblumenkernkruste überbacken (G1, M, S2), rohes Gemüse, Frischobst		Thunfisch in Tomaten-Basilikumsoße (F, G1), Penne Weizennudeln (G1) , rohes Gemüse, Frischobst
Fr 10.10.		Weizenvollkornnudeln (G1), hausgemachtes Basilikumpesto (M), Käse (M), rohes Gemüse		veganer Linseneintopf mit zarten Kartoffeln, Möhren, Lauch und geräuchertem Tofu (S1, S2), Weizenvollkornbrötchen (G1, G3, M), rohes Gemüse
Mo 13.10.				
Di 14.10.		Linsenbolognese (S2) mit Weizennudeln (G1), rohes Gemüse, Frischobst		Rindergulasch (G1, S2) mit Paprika und Kartoffeln, rohes Gemüse, Frischobst
Mi 15.10.		Vegetarische Hackbällchen (E1, G1, G2, G3, G4, G5), vegane Bratensoße (S2), zartes Möhrengemüse (M), Kartoffeln, rohes Gemüse, Naturjoghurt (M) mit Knuspermüsli (G1, G4, G5)		Minestrone (S2) aus Brokkoli, Erbsen, Möhren, Kartoffelwürfel, Dinkelnudeln, rohes Gemüse, Naturjoghurt mit Knuspermüsli (G1, G4, G5)
Do 16.10.		Weizennudel-Gemüse-Pfanne (E1, G1, S1, S2) mit Sojasprossen, Möhren, Blumenkohl, Lauch, Brechbohnen, Champignons, Zwiebel, Paprika, rohes Gemüse, Frischobst		Fischstäbchen paniertes Seelachsfilet (G1, F), Erbsen-Möhrengemüse (M), Dillsoße (G1, M, S2), Kartoffelpüree (M), rohes Gemüse, Frischobst
Fr 17.10.		Soljanka (S2) mit rote Beete, Paprika, Gurken, Kartoffel, Schmand (M), Weizenvollkornbrötchen (G1, G3, M), rohes Gemüse		hausgemachtes Tomatenpesto (M), Weizen-Vollkornnudeln (G1), rohes Gemüse
Mo 20.10.				
Di 21.10.		Provencalisches Bohnenragout mit Karotten und Zitrone (S2), Weizenbulgur (G1), rohes Gemüse, Frischobst		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)		Zucchini-Paprika-Gemüse auf Polenta (M, S2), rohes Gemüse, Aprikosen-Pfirsich-Joghurtcreme (M)
Do 23.10.		Kartoffelpuffer (E1, G1, 3) mit frischem Petersilienquark (M), rohes Gemüse, Frischobst		Seelachs (F) in Zitronensoße (G1, M, S2), Karottengemüse, Kartoffelpüree (M), rohes Gemüse, Frischobst
Fr 24.10.		Tomaten-Gemüsesoße (M, S2), Vollkornnudeln (G1), Käse (M), rohes Gemüse		Grünes Curry mit Kartoffeln, Spinat, Sahne (M, S2), dazu Vollkornreis, rohes Gemüse
Mo 27.10.				
Di 28.10.		Kartoffelpüree (M) mit geschmorten Kürbis, rohes Gemüse, Frischobst		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)		Tomaten-Bohneneintopf mit grünen, weißen und Kidneybohnen, Dinkelvollkornbrot (G2, G4, G5, S3) rohes Gemüse, Erdbeer-Ayran (M)
Do 30.10.		Kartoffel-Möhreneintopf (S2) mit veg. Wiener (E1), rohes Gemüse, Frischobst		Tajine -Schmortopf- mit Seelachsfilet (F) und Paprika-Zucchinigemüse, Reis, rohes Gemüse, Frischobst
Fr 31.10.		Ende Herbstferien: Fruchtiges Curry -Linsen (S2), Kichererbsen, Apfel, Paprika- mit Kartoffelpüree (M), rohes Gemüse		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.

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN!

Mittelhof

Legende zum Speiseplan:

Zusatzstoffe

1 - mit Farbstoff Beta Carotin
2 - mit Konservierungsstoff
3 - mit Antioxidationsmittel
4 - mit Geschmacksverstärker
5 - mit Süßungsmittel
6 - mit Phosphat
7 - gewachst
8 - geschwärzt
9 - geschwefelt
10 - mit einer Zuckerart
11 - koffeinhaltig
12 - chininhaltig

Allergene

a - enth. Gluten
b - enth. Krebstiere
c - enth. Ei
d - enth. Fisch
e - enth. Erdnüsse
f - enth. Soja (gentechn. frei)
g - enth. Milch einschl. Laktose
h - enth. Schalenfrüchte (Nüsse)
i - enth. Sellerie
j - enth. Senf
k - enth. Sesam
l - enth. Schwefeldioxid
m - enth. Lupinen
n - enth. Weichtiere
o - enth. Weizen
p - enth. Roggen
q - enth. Gerste
r - enth. Hafer
s - enth. Dinkel
t - enth.Kamut
u - enth. Mandeln
v - enth.Haselnuss
w - enth. Walnuss
x - enth. Cashewnuss
y - enth. Pekanuss
z - enth. Paranuss
aa - enth. Pistazie
ab - enth. Macadamianuss

Informationen

30 - enth. eine Phenylala
31 - mit Schweinefleisch
32 - kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken
33 - unter Schutzatmosphäre verpackt
34 - mit Milcheiweiß
35 - mit Geflügelfleischanteil
36 - auf der Grundlage von Tafelsüße
37 - mit Alkohol
38 - bestrahlt oder m. ionisierenden Strahlen behandelt
39 - aus gentech. veränderten Lebensmitteln hergestellt
40 - gentechnisch verändert
41 - mit erhöhtem Tauringehalt
42 - mit Stärke oder Pflanzenstärke
43 - z.T fein zerkleinertes Fleisch
44 - mit Jodsalz
45 - kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen
46 - mit Nitrit Pökelsalz
47 - mit Eiklar
48 - mit kakaohaltiger Fettglasur
49 - mit Knoblauch
50 - Rindfleisch
51 - Geflügel
52 - andere Fleischsorte
53 - enth. Fisch
54 - aus Fleischstücken zusammengefügt
55 - aus Fischstücken zusammengefügt
56 - enth. Glutamat
57 - enth. Koriander
58 - enth. Karotte
59 - enth. Gemüse
60 - enth. Hühnchenfleisch
61 - enth. Mais
62 - unter Verwendung von Sahne
63 - enth. Molkeneiweiß
64 - mit Milchpulver
65 - enth. Pflanzeneiweiß
66 - unter Verwendung von Milch