

Speiseplan Oktober 2022 (Änderungen vorbehalten)

Tag	Datum	Essen I	Essen II
Di.	04.10.2022	Hähnchenpfanne mit Paprika, Tomaten, Sahne ⁷ und Reis	Kartoffeln mit Kräuterquark ⁷ , Salat
Mi	05.10.2022	Jägerschnitzel ^{B,C,D,F,7,8,9} mit Tomatensoße und Nudeln ^{1,3} , Salat	Kochfisch ⁴ mit Dillsoße ⁹ dazu Reis / Salat
Do	06.10.2022	Kartoffelauflauf ^{1,3,7} mit Gemüse und Fleischinlage ^{B,C,D,F,7,9} / Obst	Milchreis ⁷ mit Kirschen, Zimt-Zucker
Fr	07.10.2022	Eierragout ^{1,3} dazu Reis und Salat	gebratene Nudeln ^{1,3} , mit Semmel und Ei ^{1,3} / Obst
Mo.	10.10.2022	Nudelsuppe ^{1,3,7,9} mit Hühnerfleisch, Gemüse, Brot / Dessert ⁷	Nasi Goreng ⁹ / Dessert ⁷
Di	11.10.2022	Sauerkrautpfanne mit Bratwurst ^{B,C,D,F,7,9} dazu Püree ⁷	Nudeln ^{1,3} mit Tomatenragout ⁹ / Obst
Mi	12.10.2022	Hackbraten ^{1,3,10} mit Kräuter-Tomatenkruste dazu Rosenkohl und Kartoffeln	Petersilien-Rahmsoße mit Möhren dazu Kartoffelpüree / Obstkompott
Do	13.10.2022	Steak in Pilzrahmsoße ¹ dazu Kartoffeln	Grießbrei ⁷ mit Pfirsichen und Zimt-Zucker
Fr	14.10.2022	Hühnerfrikassee ^{1,7,9} dazu Kartoffeln / Rote Bete Salat	Senfsoße ^{1,10} mit Ei ³ dazu Kartoffeln
Mo.	17.10.2022	Linsensuppe mit Kassler ^{B,C,D,F,7,9} , Brot / Dessert	Pilzrisotto dazu Salat / Dessert ⁷
Di	18.10.2022	Gyros mit Tzatziki ⁷ dazu Fladenbrot ^{1,7} , Salat	Fisch ⁴ mit Tomatensoße ⁹ dazu Reis / Salat
Mi	19.10.2022	Wurstgulasch ^{B,C,D,F,7,9} mit Nudeln ^{1,3} / Dessert ⁷	Gemüsepizza / Dessert ⁷
Do	20.10.2022	Asia-Nudelpfanne ^{3,6,9} mit Hühnerfleisch / Frucht Dessert	Puddingsuppe ^{A,D,1,5,7,8} mit Obst und Zwieback ¹
Fr	21.10.2022	Hackfleischsoße mit Nudeln ^{1,3} dazu Gurkensalat	Kartoffeltaschen ⁷ mit Gemüesoße ^{1,9} / Obst
Mo.	24.10.2022	Tomatensuppe mit Nudeln ^{1,3} und Schinkenwürfel ^{B,C,D,F,7,9} / Dessert	gebratener Blumenkohl mit Soße dazu Kartoffeln / Dessert
Di	25.10.2022	Gulasch mit Erbsen dazu Kartoffeln	gebackene Champignons, Soße dazu Risi Bisi
Mi	26.10.2022	Schnitzel dazu Püree und Salat	Lauch-Creme-Suppe mit Croutons / Obst
Do	27.10.2022	Hackklößchen dazu Gemüse und Kartoffeln	Hefeklöße mit Pflaumen und Vanillesoße
Fr	28.10.2022	Geschnetzeltes mit Gemüse dazu Kartoffeln	Gemüseauflauf / Salat
Mo.		Feiertag	Feiertag

Die Kopffzahlen bedeuten, dass in diesen Speisen Lebensmittel vorkommen, die Allergien auslösen können.



1 Glutenhaltiges Getreide



2 Krebstiere



3 Eier



4 Fisch



5 Erdnüsse



6 Soja



7 Milch



8 Schalenfrüchte (Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse usw.)



9 Sellerie



10 Senf



11 Sesam



12 Schwefeldioxid

Die Buchstaben kennzeichnen die Zusatzstoffe, welche in den Lebensmitteln vorkommen können. Bedeutung der Buchstaben: A=Farbstoff; B=Konservierungsstoff; C=Antioxidationsmittel; D=Geschmacksverstärker; E=geschwefelte Lebensmittel; F=mit Phosphat

