



Sonderkostspeiseplan Oktober 2026 vegetarisch (ovo-lakto-vegetabil)

	Woche 01.10. - 02.10.	Woche 05.10. - 09.10.	Woche 12.10. - 16.10.	Woche 19.10. - 23.10.	Woche 26.10. - 30.10.
MONTAG		Brokkoli-Frischkäse-Sauce (a,a1,g) Vollkornnudeln (a,a1) Rote Bete Saisonales Obst	Ei (c) Senfsauce (a,a1,g,o) Salzkartoffeln Rotkohlrohkost Saisonales Obst	Spinat-Frischkäse-Sauce (a,a1,g) Gabelspaghetti (a,a1) Rote Bete-Apple-Salat (3) Saisonales Obst	Linsen-Tomaten-Gemüse (mit Karotten) Vollkornnudeln (a,a1) Gurkensalat Saisonales Obst
DIENTAG		Quinoa-Erbesen-Frikadelle Kräutersauce (a,a1,g) Salzkartoffeln Rotkohlrohkost Orangenquarkspeise (g)	Kürbis-Chiasamen-Burger Tomatensauce (a,a1) Gabelspaghetti (a,a1) Weißkohl-Gurken-Salat Saisonales Obst	Kartoffelbratling (mit Karotten u. Mais) Dillsauce (a,a1,g) Langkornreis Möhrenrohkost Himbeerquarkspeise (g)	Kürbis-Chiasamen-Burger Erbesen-Möhrengemüse (a,a1,g) Salzkartoffeln Saisonales Obst
MITTWOCH		Eierkuchen (a,a1,c,g) Apfelmus (3) Möhrenstückchen	Kichererbsen-Curry (mit Karotten u. Kokosmilch) Langkornreis Karamellquarkspeise (g)	Grießbrei (a,a1,g) Beerensauce (mit Erd-, Johannis- u. Himbeeren) Kohlrabistückchen	Rührei (c,g) Petersiliensauce (a,a1,g) Salzkartoffeln, Ostseesalat (mit Weiß-, Rotkohl u. Paprika) Magermilchjoghurt mit Vanille (g)
DONNERSTAG	Gemüse (mit Karotten, Süßkartoffeln u. Zucchini) in Tomaten-Kokos-Sauce Langkornreis, Rotkohlrohkost Magermilchjoghurt mit Schokoraspeln (g)	Gemüse-Frikassee (mit Möhren, Erbesen, Spargel) (a,a1,g) Salzkartoffeln Gurkensalat Waldbierquarkspeise (g)	Gemüseragout (mit Kohlrabi, Erbsen u. Karotten) (a,a1,g) Salzkartoffeln Gelbe Bohnensalat Magermilchjoghurt mit Kirschen (g)	Quinoa-Erbesen-Frikadelle Bohnengemüse (a,a1,g) Salzkartoffeln Vanillepudding (g)	Quinoa-Erbesen-Frikadelle Pastinaken-Möhrengemüse (a,a1,g) Langkornreis Pfirsichquarkspeise (g)
FREITAG	Linseneintopf (i) (mit Kartoffeln, Möhren u. Sellerie) Weizenvollkornbrot (a,a1,a3) Saisonales Obst	Tomatensuppe (mit Reis, Karotten u. Sellerie) (a,a1,i) Weizenvollkornbrot (a,a1,a3) Grüne Bohnensalat Saisonales Obst	Kartoffelcremesuppe (mit Möhren, Sellerie u. Porree) (g,i) Weizenvollkornbrot (a,a1,a3) Gurkensalat Saisonales Obst	Brokkolicesuppe (g,i) (mit Kartoffeln u. Sellerie) Roggenvollkornbrot (a,a1,a2,a3) Saisonales Obst	Kürbiscremesuppe (g,i) (mit Kartoffeln, Möhren u. Zwiebeln) Weizenvollkornbrot (a,a1,a3) Saisonales Obst

Kenntlichmachung gemäß der Zusatzstoff-Zulassungsverordnung

1=mit Farbstoff, 2=mit Konservierungsstoff, 3=mit Antioxidationsmittel, 9=mit Phosphat,
12=geschwefelt

Deklarationspflichtige Allergene:

Enthält: a=Glutenhaltiges Getreide (a1=Weizen, a2=Roggen, a3=Gerste, a4=Hafer, a5=Dinkel, a6=Kamut, a7=Hybridstämme), b=Krebstiere, c=Eier, d=Fisch, e=Erdnüsse, f=Soja, g=Milch und Milchprodukte (einschl. Laktose), h=Schalenfrüchte (h1=Mandel, h2=Haselnuss, h3=Walnuss, h4=Cashew, h5=Pecannuss, h6=Paranuss, h7=Pistazie, h8=Macadamiannuss und Queenslandnuss), i=Sellerie, k=Sesamsamen, l=Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr 10 mg/Kg oder 10 mg/l, m=Lupinen, n=Weichtiere, o=Senf

gelb hinterlegte Gerichte sind vegetarisch

Änderungen vorbehalten