



## Sonderkostspeiseplan Oktober 2025

### Allergie-Grundkost

|                   | Woche 01.10. - 03.10.                                                                                  | Woche 06.10. - 10.10.                                                                                                      | Woche 13.10. - 17.10.                                                                                        | Woche 20.10. - 24.10.                                                                                                                                      | Woche 27.10. - 31.10.                                                                                                                                |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MONTAG</b>     |                                                                                                        | Gemüsebolognese (mit Karotten und Porree)<br>Vollkornnudeln (a,a1)<br>Saisonales Obst                                      | Eierragout (a,a1,c,g)<br>(mit Erbsen u. Möhren)<br>Salzkartoffeln<br>Rotkohlrhokost<br>Saisonales Obst       | Gemüseburger (mit Kartoffeln, Karotten, Brokkoli) paniert (a,a1,c,g)<br>Tomatensauce (a,a1), Vollkornnudeln (a,a1), Weißkohl-Mais-Salat<br>Saisonales Obst | Blumenkohlbratling paniert (a,a1,c,g)<br>Rahmsauce (a,a1,g)<br>Salzkartoffeln<br>Möhrenrohkost<br>Saisonales Obst                                    |
| <b>DIENTAG</b>    |                                                                                                        | Kartoffelbratling (mit Karotten u. Mais)<br>Möhrengemüse (a,a1,g)<br>Salzkartoffeln<br>Erdbeerquarkspeise (g)              | Kochklops vom Kalb (a,a1,c)<br>Kapernsauce (a,a1,g)<br>Salzkartoffeln<br>Rote Bete<br>Saisonales Obst        | Ei (c)<br>süß-saure-Sauce (a,a1,g)<br>Salzkartoffeln<br>Chinakohl-Mandarinen-Salat<br>Vanillequarkspeise (g)                                               | Rinder-Hackfleisch "Bolognese" (a,a1)<br>Gabelspaghetti (a,a1)<br><br>Weißkohl-Gurken-Salat<br>Zitronenquarkspeise (g)                               |
| <b>MITTWOCH</b>   | Linsen-Tomaten-Gemüse<br>Vollkornnudeln (a,a1)<br>Weißkohlrhokost<br>Magermilchjoghurt mit Vanille (g) | Hefeklöße (a,a1,c)<br>Erdbeersauce<br><br>Möhrenstückchen                                                                  | Tomatensauce (a,a1)<br>Gabelspaghetti (a,a1)<br><br>Möhrenrohkost<br>Mangoquarkspeise (g)                    | Milchreis (g) mit Erdbeersauce<br><br>Gurkenstückchen                                                                                                      | Rührei (c,g)<br>Spinat (a,a1,g)<br>Kartoffelstampf (g)<br><br>Saisonales Obst                                                                        |
| <b>DONNERSTAG</b> | Quinoa-Erbsen-Frikadelle<br>Pastinaken-Möhrengemüse (a,a1,g)<br>Langkornreis<br>Birnenquarkspeise (g)  | Rindfleischragout (mit Möhren und Zwiebeln), Salzkartoffeln<br>Gurkensalat<br>Magermilchjoghurt mit Kirschen u. Banane (g) | Kürbis-Chiasamen-Burger<br>Spinat (a,a1,g)<br>Salzkartoffeln<br>Magermilchjoghurt mit Blaubeeren (g)         | Hähnchenunterschenkel (a,a1)<br>Erbsengemüse (a,a1,g)<br>Salzkartoffeln<br>Schokopudding (g)                                                               | Gemüse (mit Karotten, Süßkartoffeln u. Zucchini) in Tomaten-Kokos-Sauce<br>Langkornreis<br>Rotkohlrhokost<br>Magermilchjoghurt mit Schokoraspeln (g) |
| <b>FREITAG</b>    | <b>Feiertag</b>                                                                                        | Rotes Linsensüppchen (mit Kartoffeln und Karotten)<br>Weizenvollkornbrot (a,a1,a3)<br>Saisonales Obst                      | Grüner Erbseneintopf (mit Kartoffeln, Karotten u. Porree)<br>Weizenvollkornbrot (a,a1,a3)<br>Saisonales Obst | Brühnudeln (mit Karotten, Porree, Erbsen u. Bohnen) (a,a1)<br>Mischbrot (a,a1,a2)<br>Saisonales Obst                                                       | <b>Feiertag</b>                                                                                                                                      |

Gelb hinterlegte Gerichte sind vegetarisch

Kenntlichmachung gemäß der Zusatzstoff-Zulassungsverordnung

1=mit Farbstoff 2=mit Konservierungsstoff 3=mit Antioxidationsmittel 4=mit Geschmacksverstärker  
5=mit Süßungsmittel 6=Phenylalanin 7=mit Phosphat 8= gewachst 9=geschwärzt 10=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=Macadamianuss 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

Änderungen vorbehalten