

Tour: _____
 Nachname: _____
 Vorname: _____



Speiseplan für EAR - Oktober 2026

der ASB-Küche Bentwisch

www.asb-kuestenkinder.de

Kundenzentrum Tel: 038208 8433-115/126



Alle Gerichte inkl.
 Dessert/ Obst und
 Rohkostsalat

	Menü 1		Menü 2		Menü 3	
Donnerstag 01.10.26	Wildlachs in Tomaten-Kokos-Sauce ^{d, Fi} Langkornreis	☐	Germknödel mit Kirschfüllung ^{a, a1, veg., 2} Vanillesauce ^{g, g1}	☐	Klopfschinken ^{a, a1, c, g, g1, S, 2} Bohngengemüse ^{a, a1, g, g1} Salzkartoffeln	☐
Freitag 02.10.26	Linseneintopf (mit Kartoffeln, Möhre u. Sellerie) ^{i, veg.} wahlweise mit Kasselerwürfel ^{S, 2, 3} Weizenvollkornbrot ^{a, a1, a3}	☐	Kasselerbraten mit Bratensauce ^{a, a1, i, S, 2, 3} Sauerkraut ^{S, 3} Salzkartoffeln	☐	Hähnchenbruststreifen ^{Ge} Sour Creme ^{g, g1} Ofenkartoffel	☐
Montag 05.10.26	Brokkoli-Frischkäse-Sauce ^{a, a1, g, g1} Vollkorngnudeln ^{a, a1}	☐	Rindfleischfrikadelle ^{a, a1, c, R} Spitzkohlgemüse ^{a, a1, g, g1} Salzkartoffeln	☐	Hackbraten ^{a, a1, c, o, S, 9} Blumenkohlgemüse ^{a, a1, g, g1} Salzkartoffeln	☐
Dienstag 06.10.26	Seelachsstäbchen paniert ^{a, a1, a2, a3, a4, d, Fi} Kräutersauce ^{a, a1, g, g1} Salzkartoffeln	☐	Asia-Pfanne mit süß-saurer Sauce (mit Reisnudeln, Ananas u. Möhren) ^{a, a1, f, veg., 16} wahlweise mit Hähnchenbruststreifen ^{Ge}	☐	Schweineschnitzel ^{a, a1, S} Rahmchampignons ^{a, a1, g, g1} Salzkartoffeln	☐
Mittwoch 07.10.26	Eierkuchen ^{a, a1, c, g, g1, veg.} Apfelmus ³ oder Zimt und Zucker	☐	Hackfleischstippe (mit Paprika u. Gewürzgurken) ^{RS, 5} Salzkartoffeln	☐	Brathering "sauer eingelegt" ^{a, a1, d, Fi, 6c} Kartoffel-Speck-Salat ^{i, S, 2, 3}	☐
Donnerstag 08.10.26	Frikassee vom Huhn (mit Möhren, Erbsen u. Spargel) ^{a, a1, g, g1, Ge} Salzkartoffeln	☐	Tomatensauce ^{a, a1} Reibekäse ^g Spirelli ^{a, a1}	☐	Kammsteak ^S Schmorzwiebeln Kartoffelstampf ^{g, g1}	☐
Freitag 09.10.26	Tomatensuppe (mit Reis, Karotten u. Sellerie) ^{a, a1, i, veg.} wahlweise mit Geflügelklößchen ^{a, a1, Ge} Weizenvollkornbrot ^{a, a1, a3}	☐	Geflügel-Hackbällchen ^{a, a1, c, Ge} Rahmsauce ^{a, a1, g, g1} Preiselbeeren Salzkartoffeln	☐	Kohlroulade ^{a, a1, S} Specksauce mit Kohl ^{a, a1, S, 2, 3} Salzkartoffeln	☐
Montag 12.10.26	Ei ^{c, veg.} Senfsauce ^{a, a1, g, g1, o} Salzkartoffeln	☐	Schweinegulasch ^{a, a1, S, 5} Spirelli ^{a, a1}	☐	Grützwurst ^{a, a3, o, S, 2, 3, 9} Sauerkraut ^{S, 3} Salzkartoffeln	☐
Dienstag 13.10.26	Jagdwurst paniert gebraten ^{a, a1, Ge, 2} Tomatensauce ^{a, a1} Gabelspaghetti ^{a, a1}	☐	Chili sin Carne (mit Bulgur, Kidneybohnen, Paprika u. Mais) ^{a, a1, i, veg.} Kräuterjoghurt ^{g, g1} Baguette ^{a, a1}	☐	Hacksteak "Croatia" gefüllt mit Frischkäse ^{a, a1, c, g, g1, RS, 18} Brokkoligemüse ^{a, a1, g, g1} Salzkartoffeln	☐



Speiseplan für EAR - Oktober 2026

der ASB-Küche Bentwisch

www.asb-kuestenkinder.de

Kundenzentrum Tel: 038208 8433-115/126



Alle Gerichte inkl.
Dessert/ Obst und
Rohkostsalat

	Menü 1		Menü 2		Menü 3	
Mittwoch 14.10.26	Kichererbsen-Curry (mit Karotten u. Kokosmilch) ^{veg.} Langkornreis	☐	Schweineschnitzel ^{a, a1, S} Erbsen-Möhrengemüse ^{a, a1, g, g1} Salzkartoffeln	☐	Schlemmerfischfilet "Bordelaise" ^{a, a1, d, Fi} Dillsauce ^{a, a1, g, g1} Petersilienkartoffeln	☐
Donnerstag 15.10.26	Wildlachs in Gemüsesauce (mit Möhren, Sellerie u. Zwiebeln) ^{a, a1, d, g, g1, i, Fi} Salzkartoffeln	☐	Ferien - keine Auswahlmöglichkeit	☐	Jägerpfanne mit Pilzen ^{a, a1, g, g1, S} Spätzle ^{a, a1, c}	☐
Freitag 16.10.26	Kartoffelcremesuppe (mit Sellerie, Karotten u. Poree) ^{g, g1, i, veg.} wahlweise mit Geflügel-Wiener ^{Ge, 2, 3, 9} Weizenvollkornbrot ^{a, a1, a3}	☐	Ferien - keine Auswahlmöglichkeit	☐	Hähnchenbrust überbacken mit Ananas ^{g, Ge} Currysauce ^{a, a1, g, g1} Langkornreis	☐
Montag 19.10.26	Spinat-Frischkäse-Sauce ^{a, a1, g, g1} Gabelspaghetti ^{a, a1}	☐	Ferien - keine Auswahlmöglichkeit	☐	Schmorgurken mit Hackfleisch ^{g, g1, RS} Salzkartoffeln	☐
Dienstag 20.10.26	Seelachs-Fischburger paniert ^{a, a1, d, g, g1, o, Fi} Dillsauce ^{a, a1, g, g1} Langkornreis	☐	Ferien - keine Auswahlmöglichkeit	☐	Schweinehaxe ^S Bratensauce ^{a, a1, i} Sauerkraut ^{S, 3} Salzkartoffeln	☐
Mittwoch 21.10.26	Grießbrei ^{a, a1, g, g1, veg.} Beerensauce (mit Erd-, Him- u. Heidelbeeren)	☐	Ferien - keine Auswahlmöglichkeit	☐	Matjes "Hausfrauen-Art" ^{d, g, g1, Fi, 2} Bratkartoffeln ^{S, 2, 3, 9}	☐
Donnerstag 22.10.26	Hähnchenbrust gebraten ^{Ge} Bohngengemüse ^{a, a1, g, g1} Salzkartoffeln	☐	Ferien - keine Auswahlmöglichkeit	☐	Spanferkelrollbraten ^S Bratensauce ^{a, a1, i} Blumenkohl ^{g, g1} Salzkartoffeln	☐
Freitag 23.10.26	Brokkolicremesuppe (mit Kartoffeln u. Sellerie) ^{g, g1, i, veg.} wahlweise mit Bockwurst ^{S, 2, 3} Roggenvollkornbrot ^{a, a1, a2, a3}	☐	Ferien - keine Auswahlmöglichkeit	☐	Schupfnudelpfanne (mit Schweinefleisch u. Lauchzwiebeln) ^{a, a1, g, g1, i, S}	☐
Montag 26.10.26	Linsen-Tomaten-Gemüse (mit Karotten) ^{veg.} Vollkornnudeln ^{a, a1}	☐	Chicken Nuggets ^{a, a1, Ge, 9, 14} Brokkoligemüse ^{a, a1, g, g1} Kartoffelstampf ^{g, g1}	☐	Hähnchenkeule ^{Ge} Bohngengemüse ^{a, a1, g, g1} Salzkartoffeln	☐

Tour: _____
 Nachname: _____
 Vorname: _____



Speiseplan für EAR - Oktober 2026

der ASB-Küche Bentwisch

www.asb-kuestenkinder.de

Kundenzentrum Tel: 038208 8433-115/126



Alle Gerichte inkl.
 Dessert/ Obst und
 Rohkostsalat

	Menü 1		Menü 2		Menü 3	
Dienstag 27.10.26	Bratwurst ^{Ge} Erbsen-Möhrengemüse ^{a, a1, g, g1} Salzkartoffeln	☐	Käsesauce ^{a, a1, g, g1} Tortellini (gefüllt mit Ricotta und Spinat) ^{a, a1, c, g, g1}	☐	Szegediner Gulasch ^{a, a1, R} Salzkartoffeln	☐
Mittwoch 28.10.26	Rührei ^{c, g, g1, veg.} Petersiliensauce ^{a, a1, g, g1} Salzkartoffeln	☐	Schweinesteak ^s Buttergemüse (mit Karotten, Kohlrabi u. Bohnen) ^{g, g1} Kartoffel-Röstzwiebel-Stampf ^{a, a1, g, g1}	☐	Lachswürfel ^{d, Fi} Spinat-Frischkäse-Sauce ^{a, a1, g, g1} Bandnudeln ^{a, a1}	☐
Donnerstag 29.10.26	Rotbarsch paniert ^{a, a1, d, Fi, 9} Pastinaken-Möhrengemüse ^{a, a1, g, g1} Langkornreis	☐	Milchnudeln ^{a, a1, g, g1, veg.} Kirschsauce	☐	Wirsingroulade ^{a, a1, o, RS} Wirsingrahm ^{a, a1, g, g1} Salzkartoffeln	☐
Freitag 30.10.26	Kürbiscremesuppe püriert (mit Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln u. Kokosmilch) ^{g, g1, i, veg.} wahlweise mit Fleischklößchen ^{c, RS} Weizenvollkornbrot ^{a, a1, a3}	☐	Paprikaschote ^{RS} Paprikasauce ^{a, a1, g, g1} Salzkartoffeln	☐	Eisbein ^s Erbsenpüree ^{g, g1, 3} Sauerkraut ^{s, 3} Salzkartoffeln	☐

(a) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse, (a1) Weizen und Weizenerzeugnisse, (a2) Roggen und Roggenerzeugnisse, (a3) Gerste und Gersteerzeugnisse, (a4) Hafer und Hafererzeugnisse, (c) Eier und -erzeugnisse, (d) Fisch und -erzeugnisse, (f) Soja und -erzeugnisse, (g) Milch und -erzeugnisse, (g1) Laktose, (i) Sellerie und -erzeugnisse, (o) Senf und -erzeugnisse, (Fi) Fisch, (S) Schweinefleisch, (veg.) vegetarisch, (Ge) Geflügel, (R) Rindfleisch, (RS) Rind- u. Schweinefleisch (2) mit Konservierungsstoff, (3) mit Antioxidationsmittel, (5) mit Süßungsmittel, (6c) mit Zuckerarten und Süßungsmitteln, (9) mit Phosphat, (14) mit Molkenpulver, (16) unter Verwendung von Milch, (18) mit Eiklar