

# SPEISEPLAN

KW 43	Menü I / Vollkost	Menü II / Angepasste Vollkost	Menü III / Vegetarisch
Montag 20.10.2025	Veganes Linsenragout 9,17,18 mit <b>Linsen</b> und verschiedenem Gemüse und <b>Reis</b>	<b>Nudeln</b> 1b mit Tomatensoße 7,9,13,17,18,23 dazu Möhrenrohkost-Salat 17,18	Wirsing-Eintopf 1b,7,9,10,13,17,18 mit Brot 1a,1b
Dienstag 21.10.2025	Gebratenes Wildlachsfilet 1b,4 auf Blattspinat, 7,13,17,18,23 mit heller Soße 7,13,17,18,23 dazu Salzkartoffeln	Omelette 3,7,13,17,18,23 mit Rahmchampignons, 7,13,17,18,23 und Salzkartoffeln	Vegetarische Pizza 1b,7,9,10,13,17,18 dazu Blattsalat mit Italian-Dressing 3,7,9,10,13,16,17,18,24
Mittwoch 22.10.2025	Chili sin Carne (vegetarisch) 7,13,17,18,23 mit <b>Bulgur</b> 1b und crème fraiche 7,13 dazu Baguette 1b	Kartoffel- <b>Brokkoli</b> -Auflauf 3,7,9,13,16,17,18 mit Kräutersoße 7,9,13,16,17,18,23	2 Gebackener Camembert 1b,3,7,9,13,17,18 mit Preiselbeeren dazu Baguette Brötchen 1b und gemischter Blattsalat 3,7,9,10,13,16,17,18,24
Donnerstag 23.10.2025	<b>Spaghetti</b> 1b Bolognese (Rind) mit Möhren und Sellerie, 7,9,13,17,18 dazu Gurkensalat mit Dill-Dressing 17,18,24	Gedünstete Hähnchenbrust auf Süßkartoffelpüree 7,13,16,17,18,23 mit Lebkuchenjus 17,18,23 und buntem Gemüse	Gemüsefrikadelle 1b,3 mit Wirsing in Rahm 7,9,13,17,18,23 dazu Spätzle 1b,3
Freitag 24.10.2025	Hähnchengyros 17,18,23 mit Tzatziki, 3,7,13,17,18,23 dazu Krautsalat 17,18 und Tomatenreis	Gebratenes Seelachsfilet 1b,4 mit heller Kräuter-Sauce, 7,9,13,17,18,23 dazu <b>Brokkoli</b> und Salzkartoffeln	Kürbiscremesuppe 7,9,13,17,18,23 warmer Grießbrei 1b,7,13 dazu Kirschkompott 17,18
Samstag 25.10.2025	Omas Steckrübeneintopf 9 mit Rindfleisch und Kartoffeln dazu Graubrot 1a,1b	Omas Steckrübeneintopf 7,9,13,17,18,23 mit Rindfleisch und Kartoffeln dazu Graubrot 1a,1b	Buntes Kartoffelgratin mit Käse überbacken 1b,3,7,9,10,13,17,18,23 dazu Rote Bete Salat 17,18
Sonntag 26.10.2025	Putenrollbraten mit Backpflaumensauce 12,17,18 Kartoffelknödeln und Rotkohl	Putenrollbraten mit Sauce 12,17,18 Salzkartoffeln und Rustikamöhren	Maultaschen-Gemüse-Eintopf in Kohlrabi-, Möhrensud mit Crème- fraiche 7,13

WS04



Unser Haus ist ausgezeichnet mit dem RAL Gütezeichen Kompetenz richtig Essen - das Gütezeichen für Essen mit gutem Gefühl. Es wird jodiertes Speisesalz verwendet.

Bio-Zutatenliste: Montag Bio Linsen, Bio Reis und Bio Nudeln, Dienstag und Freitag Bio Brokkoli, Mittwoch Bio Bulgur, Donnerstag Bio Spaghetti  
nach DE-ÖKO-009. Diätassistentin: Heidi Bielenberg (Diätbüro: Tel.4130) Änderungen vorbehalten.

0 = ohne Allergen, 1 = Gluten (1a = Roggen, 1b = Weizen, 1c = Gerste, 1d = Hafer, 1e = Dinkel, 1f = Kamut), 2 = Krebstiere, 3 = Ei, 4 = Fisch, 5 = Erdnüsse, 6 = Soja, 7 = Milchprodukte, 8 = Schalenfrüchte ( 8a = Mandeln, 8b = Haselnuss, 8c = Walnuss, 8d = Cashew-Nuss, 8e = Pecanuss, 8f = Paranuss, 8g = Pistazie, 8h = Macadamianuss), 9 = Sellerie, 10 = Senf, 11 = Sesamsamen, 12 = Schwefeldioxid und Sulfate, 13 = Laktose, 14 = Lupine, 15 = Weichtiere  
16 = mit Farbstoff (E100 – E180), 17 = mit Konservierungsstoff (E200 – E219, E230-E252, E 280-E285, E1105, E1520), 18 = mit Antioxidationsmittel (E300 – E322, E331-E337, E385, E472c, E512), 19 = mit Geschmacksverstärker (E620 – E640, E355, E508- E511), 20 = geschwefelt (E220 –E228 ab 10mg/kg), 21 = geschwärzt (E579, E585), 22 = gewachst (E901 –E904, E912, E914),23 = mit Phosphat (E338 – E343, E450 – E452, E541, E1410, E1412- E1414, E1442),24 = mit Süßungsmitteln (E950- E969, E420, E 421) 25 = enthält eine Phenylalaninquelle (E951, E962)