

# Speiseplan Mensen - Oktober 2026

## Adalbert-Stifter-Schule - schweinefleischfrei

01. Donnerstag: Zartes Hähnchen-Möhren-Geschnetzeltes 14,G mit **Bio-Langkornreis**, danach Salat 1,3,14,G,J,L  
 02. Freitag: Geb. Fischfilet  14,AW,G,D,J mit **Bio-Salzkartoffeln**, Remoulade 1,2,9,14,15,AW,C,G,J,Obst

KW 41

05. Montag: Feine **Bio-Kartoffelpuffer** 15,AW,C mit Apfelmark 3, danach Gemüse-Rohkost  
 06. Dienstag: Feines Putengeschnetzeltes 14,G mit **Bio-Penne** AW, danach Obst  
 07. Mittwoch: **Bio-Semmelknödel** 15,AW,C mit Pilz-Rahm-Soße (püriert) 14,G, danach Gemüse-Rohkost  
 08. Donnerstag: Saftiger Nudel-Gemüse-Auflauf (**aus Bio-Fusilli**) 14,AW,G,I, danach Salat 1,3,14,G,J,L  
 09. Freitag: Hühnertopf mit Erbsen & Möhren 14,G dazu **Bio-Langkornreis**, **Bio-Vanille-Joghurt** 1,14,6

KW 42

12. Montag: Leckere Geflügel-Bratwurst 8 mit **Bio-Kartoffeln** & buntem Karotten-Rahm-Gemüse 14,G  
 13. Dienstag: **Bio-Bärchen-Tortellini** 14,AW,G mit Zucchini-Rahm-Soße 14,G & ger. Hartkäse 14,15,C,G, Salat 1,3,14,G,J,L  
 14. Mittwoch: Hähnchen-Kebab 14,G,F mit Tomatenreis (aus **Bio-Langkornreis**) & Tsatsiki 14,G, Obst  
 15. Donnerstag: **Bio-Penne** AW mit Tomaten-Soße 14,G & ger. Hartkäse 14,15,C,G, danach Salat 1,3,14,G,J,L  
 16. Freitag: Gemüse-Creme-Suppe 14,G, danach süße Pfannkuchen 14,15,AW,C,G mit Erdbeerkonfitüre

KW 43

19. Montag: Hausgemachte Pizza "Margherita" 14,AW,G mit buntem Salat 1,3,14,G,J,L  
 20. Dienstag: Hähnchen-Kräuter-Geschnetzeltes 14,G mit **schwäb. Bio-Spätzle** 14,15,AW,C,G, danach Obst  
 21. Mittwoch: Böhmisches Knödel 14,15,AW,C,G mit vegetarischer "Bratensoße" 14,G,I, **Bio-Joghurt** 14,G  
 22. Donnerstag: **Bio-Fusilli** AW mit buntem Ratatouillegemüse 14,G & ger. Hartkäse 14,15,C,G, Quarkbällchen 14,15,AW  
 23. Freitag: Hähnchencrossies AW,AG mit hausgem. Kartoffelpüree 14,G, danach Salat 1,3,14,G,J,L

KW 44

26. Montag: Süße **Bio-Dampfnudeln** 14,15,AW,C,G mit Vanillesoße 14,G, danach Obst  
 27. Dienstag: Saftige, gratinierte Käsespätzle 14,15,AW,C,G dazu Röstzwiebeln AW, danach Salat 1,3,14,G,J,L  
 28. Mittwoch: Gemüse-Köttbullar 15,C in dunkler Rahmsoße 14,G dazu **Bio-Langkornreis**, Apfelmark 3  
 29. Donnerstag: **Bio-Penne** AW mit hausgem. Bolognesesoße (Rind) 14,G, ger. Hartkäse 14,15,C,G, Salat 1,3,14,G,J,L  
 30. Freitag: Fischfrikadelle  AW,D mit **Bio-Salzkartoffeln** & Remoulade 1,2,9,14,15,AW,C,G,J, Obst

Änderungen vorbehalten!

Unsere Speisen enthalten folgende kennzeichnungspflichtige Inhaltsstoffe & Allergene:

**Inhaltsstoffe:**

1=natürliche Farbst., 2=natürliche Konservierungsst., 3=Antioxidationsm., 4=Geschmacksverst., 5=geschwefelt, 6=geschwärzt, 7=gewachst, 8=Phosphat, 9=m. Süßungsmittel, 10=m. einer Zuckerart u. Süßungsmittel, 11=Phenylalaninquell, 12=m. Jodsalz, 13=m. Natriumpökelsalz, 14=m. Milcheiweiß, 15=Vollei

**Allergene:**

A=Gluten (AW= Weizen, AD=Dinkel, AH=Hafer, AR = Roggen, AG = Gerste), B=Krebstiere, C=Eier, D=Fisch, E=Erdnüsse, F=Soja, G=Milch & Milchprodukte, H=Schalenfrüchte (HH=Haselnuss, HM=Mandel), I=Sellerie, J = Senf, K=Sesamsamen,

L=Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10mg/kg oder 10mg/l, M=Lupine, N=Weichtiere

**Folgende Zutaten und Erzeugnisse nutzen wir ausschließlich  
in Bio-Qualität:**



**Fusilli (Spiral-Weizen-Nudeln)**  
**Penne (Weizen-Nudeln)**  
**Vollkorn-Nudeln**  
**Langkornreis**  
**Rundkornreis**  
**Dinkelbrötchen**  
**Kichererbsen**  
**Soja**