

Speiseplan Mensen - Oktober 2026

Adalbert-Stifter-Schule - Vegetarisch

	01. Donnerstag:	Buntes Möhren-Rahm-Gemüse 14,G mit Bio-Langkornreis , danach Salat 1,3,14,G,J,L
	02. Freitag:	Geb. Blumenkohl 15,AW,C 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:	Buntes Gemüsegulasch 14,G,I 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:	Valess-Möhren-Geschnetzeltes 14,15,AH,AW,C,G mit Bio-Langkornreis , Bio-Vanille-Joghurt 1,14,G
KW 42	12. Montag:	Geb. Hirtenkäse 14,AW,G 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:	Vegane Paprikaschote AW 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:	Schwäbische Bio-Spätzle 14,15,AW,C,G mit Spinat-Käse-Soße (püriert) 14,15,C,G, danach Obst
	21. Mittwoch:	Böhmische 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:	Bunte Gemüse-Nuggets 14,AW,G 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 Gemüse-Bolognesesoße 14,G,I & ger. Hartkäse 14,15,C,G, Salat 1,3,14,G,J,L
	30. Freitag:	Hausgem. Spinatknödel 14,15,AW,AR,C,G in dunkler Kräuter-Rahm-Soße 14,G, danach 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. Jod salz, 13=m. Nitritpökelsalz, 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