

So viel mehr als nur Essen.
Genuss. Auf den Punkt gebracht.

Menüplan für KW 42 von 13.10.2025 bis 19.10.2025

	Allergieessen 1 Schule	Allergieessen 2 Schule
Montag, 13.10.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Spaghetti mit (A) Bolognese Sauce (Rind) dazu (A) Gurkensalat 	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) BIO Minestrone mit Reiseinlage dazu (A) Gurkensalat 
Dienstag, 14.10.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Rindersaftgulasch dazu (A) BIO Basmati-Reis und (A) Bohnengemüse 	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Spaghetti mit (A) Gemüsebolognese dazu (A) Gurkensalat 
Mittwoch, 15.10.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Kartoffelsuppe mit (A) einer Rindswurst dazu (A) eine Kaisersemmel 	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Penne mit (A) Basilikumsauce Soja dazu (A) Blattsalat mit (A) Kräuterdressing 
Donnerstag, 16.10.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Ein Hokifilet natur in (A) Kräutersauce dazu (A) BIO Würfelpommes 	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Wedges mit (A) Tomatensauce dazu (A) Brokkoligemüse 
Freitag, 17.10.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Eine Rindswurst in (A) Sauce dazu (A) Fusilli und (A) Blumenkohlgemüse 	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) BIO Basmati-Reis dazu (A) Kräutersauce und (A) Zucchini-Gemüse 

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 42 von 13.10.2025 bis 19.10.2025

	Allergieessen 1 Schule	Allergieessen 2 Schule
Montag, 13.10.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:
	(A) Spaghetti mit	(A) BIO Minestrone mit Reiseinlage dazu
	(A) Bolognese Sauce (Rind) dazu	
	(A) Gurkensalat	
Dienstag, 14.10.2025	Glutenfrei und Laktosefrei:	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:
	(A) Rindersaftgulasch dazu	(A) Spaghetti mit
	(A) BIO Basmati-Reis und	(A) Gemüsebolognese dazu
	(A) Bohnengemüse	(A) Gurkensalat
Mittwoch, 15.10.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:
	(A) Kartoffelsuppe mit	(A) Penne mit
	(A) einer Rindswurst dazu	(A) Basilikumsauce Soja dazu
	(A) eine Kaisersemmel	(A) Blattsalat mit
Donnerstag, 16.10.2025	Glutenfrei und Laktosefrei:	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:
	(A) Ein Hokifilet natur in	(A) Wedges mit
	(A) Kräutersauce dazu	(A) Tomatensauce dazu
	(A) BIO Würfelkartoffeln	(A) Brokkoligemüse
Freitag, 17.10.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	Glutenfrei und Laktosefrei:
	(A) Eine Rindswurst in	(A) BIO Basmati-Reis dazu
	(A) Sauce dazu	(A) Kräutersauce und
	(A) Fusilli und	(A) Zucchini-gemüse
	(A) Blumenkohl-gemüse	

A) glutenhaltiges Getreide A1) Weizen, A2) Roggen, A3) Gerste, A4) Hafer, A5) Dinkel, A6) Kamut,
 B) Krebstiere, C) Eier, D) Fische, E) Erdnüsse, F) Soja, G) Milch,
 H1) Mandel, H2) Haselnuss, H3) Walnuss, H4) Cashewnuss, H5) Pecannuss, H6) Paranuss, H7) Pistazie, H8) Macadamianuss, H9) Queenslandnuss,
 I) Sellerie, J) Senf, K) Sesam, L) Sulfit, M) Lupinie, N) Weichtiere, FR) Allergenfrei

1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Antioxidationsmittel, 4) mit Geschmacksverstärker, 5) geschwefelt, 6) geschwärzt,
 7) gewachst, 8) mit Phosphat, 9) mit Süßungsmittel, 10) enthält eine Phenylalanin-Quelle, 11) abführend, 12) unter Schutzatmosphäre verpackt

Menüplan für KW 42 von 13.10.2025 bis 19.10.2025

	Allergieessen 1 Schule		Allergieessen 2 Schule	
Montag, 13.10.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Spaghetti mit	kJ 506 / kcal 121 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 25,7 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,4 / Salz 0,3	(A) BIO Minestrone mit Reiseinlage dazu	kJ 98 / kcal 23 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 3,5 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 0,7 / Salz 2,8
	(A) Bolognese Sauce (Rind) dazu	kJ 464 / kcal 111 / Fett 5,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,6 / Kohlenhydrate 2,1 / davon Zucker 2,0 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 11,2 / Salz 0,3	(A) Gurkensalat	kJ 184 / kcal 44 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 8,3 / davon Zucker 7,1 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,6
	(A) Gurkensalat	kJ 184 / kcal 44 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 8,3 / davon Zucker 7,1 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,6		
Dienstag, 14.10.2025	Glutenfrei und Laktosefrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Rindersaftgulasch dazu	kJ 424 / kcal 101 / Fett 4,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,9 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 15,9 / Salz 0,1	(A) Spaghetti mit	kJ 506 / kcal 121 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 25,7 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,4 / Salz 0,3
	(A) BIO Basmati-Reis und	kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3	(A) Gemüsebolognese dazu	kJ 163 / kcal 39 / Fett 0,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,2 / davon Zucker 4,8 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 1,3 / Salz 3,1
	(A) Bohnengemüse	kJ 193 / kcal 46 / Fett 1,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,7 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 4,4 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,0	(A) Gurkensalat	kJ 113 / kcal 27 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8
Mittwoch, 15.10.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Kartoffelsuppe mit	kJ 128 / kcal 31 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 6,2 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,8 / Salz 1,0	(A) Penne mit	kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3
	(A) einer Rindswurst dazu	kJ 862 / kcal 206 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 7,7 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 15,0 / Salz 2,2	(A) Basilikumsauce Soja dazu	kJ 358 / kcal 86 / Fett 7,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,8 / Kohlenhydrate 3,1 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 0,6 / Eiweiß 1,2 / Salz 1,0
	(A) eine Kaisersemmel	kJ 1017 / kcal 243 / Fett 4,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 45,0 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 6,9 / Eiweiß 2,9 / Salz 1,3	(A) Blattsalat mit	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
Donnerstag, 16.10.2025			(A) Kräuterdressing	kJ 654 / kcal 156 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,3
	Glutenfrei und Laktosefrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Ein Hokifilet natur in	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	(A) Wedges mit	kJ 565 / kcal 135 / Fett 3,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 23,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 1,6 / Eiweiß 2,7 / Salz 0,6
	(A) Kräutersauce dazu	kJ 320 / kcal 77 / Fett 6,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,8	(A) Tomatensauce dazu	kJ 161 / kcal 38 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,5 / davon Zucker 5,3 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,1
Freitag, 17.10.2025	(A) BIO Würfelkartoffeln	kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1	(A) Brokkoligemüse	kJ 163 / kcal 39 / Fett 0,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 1,8 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 4,4 / Salz 0,4
	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei und Laktosefrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Eine Rindswurst in	kJ 862 / kcal 206 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 7,7 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 15,0 / Salz 2,2	(A) BIO Basmati-Reis dazu	kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3
	(A) Sauce dazu	kJ 25 / kcal 6 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,1	(A) Kräutersauce und	kJ 320 / kcal 77 / Fett 6,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,8
	(A) Fusilli und	kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3	(A) ZucchiniGemüse	kJ 108 / kcal 26 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 1,8 / davon Zucker 1,7 / Ballaststoffe 1,2 / Eiweiß 1,8 / Salz 0,0
	(A) BlumenkohlGemüse	kJ 209 / kcal 50 / Fett 2,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,0 / davon Zucker 2,5 / Ballaststoffe 2,5 / Eiweiß 3,6 / Salz 0,3		