

# Dein Speiseplan

## Mo

## Di

## Mi

## Do

## Fr

9. Oktober

10. Oktober

11. Oktober

12. Oktober

13. Oktober

Vorspeise

Karottensalat

Endiviensalat mit Knoblauchdressing u. Nuss-Mix

f, i, j

Gemüsebrühe (Karotten, Lauch, Sellerie)

a1, f, i

Blattsalat (grün) mit Dressing und Nuss-Mix

e, f, i, j

Bauernsalat (Paprika, Tomate, Gurke, Feta)

f, g, i, j

Menü I (vegetarisch)

**Kartoffel-Bohnen-Eintopf** mit Vollkornbrötchen



a1, a2, f, i

**Gemüse Cous Cous** (Erbsen, Karotten, Paprika) mit Minzjoghurt



a1, f, g, i, j

**Gemüse-Curry** mit Vollkorn-Reis (Kichererbsen, Kohl, Blattspinat, Karotten, Kokosmilch)



f, i, a1, g

**Canneloni** (Nudelgericht, gefüllt mit Spinat/ Ricotta) | Tomatensoße und Hartkäse



a1, g, f, i

**Rote Linsenbolognese** mit Vollkorn-Penne (Nudeln)



a1, i, f

Menü II (vollwertig)

**Spaghetti** (Nudeln, Vollkorn) mit Tomaten-Paprikasoße



a1, f, i

**Käsespätzle** (Gouda u. Emmentaler Käse) mit Röstzwiebeln



a1, c, f, g, i

**Backfisch** (Seelachfilet in Knusperpanade) mit Kartoffel-Gurkensalat und Remoulade



a1, d, j, c, f, g, j

**Bratwurst** (Geflügel) mit Kartoffelstampf Erbsen & Möhren



a1, f, g, i

**Blumenkohl-Knusper-Medaillons** mit Süßkartoffelaufauf



a1

Nachspeise

Obst der Saison

Apfel-Streuselkuchen

a1, c, g

Obst der Saison

Vanille-Pudding

g

Obst der Saison

Menü III (Salatteller)

**Bunter Salatteller**

**Bunter Salatteller**

**Bunter Salatteller**

**Bunter Salatteller**

**Bunter Salatteller**

### Allergene

a = Glutenhaltiges Getreide oder Hybridstämme, davon  
 a1 = enthält Weizen wie Dinkel, Khorasan-Weizen  
 a2 = enthält Roggen  
 a3 = enthält Gerste  
 a4 = enthält Hafer)\*  
 b = enthält Krebstiere\*  
 c = enthält Eier\*  
 d = enthält Fisch\*  
 e = enthält Erdnuss\*  
 f = enthält Soja\*  
 g = enthält Milch\*  
 h = Schalenfrüchte  
 h1 = enthält Mandeln\*  
 h2 = enthält Haselnüsse\*  
 h3 = enthält Walnüsse\*  
 h4 = enthält Kaschunüsse\*  
 h5 = enthält Pecannüsse\*  
 h6 = enthält Paranüsse\*  
 h7 = enthält Pistazien\*

h8 = enthält Macadamia- oder Queenslandnüsse)\*  
 i = enthält Sellerie\*  
 j = enthält Senf\*  
 k = enthält Sesamsamen\*  
 l = enthält Schwefeldioxid/Sulfite  
 m = enthält Lupinen\*  
 n = enthält Weichtiere\*

\* und daraus gewonnene Erzeugnisse

Zu allen Rohkostsalataten wird optional eine Nuss-/Saatenmischung als Topping bereitgestellt, die Allergene der Gruppen e und h enthalten.

✓ = vegetarisches Gericht

### Zusatzstoffe

1) mit Farbstoff  
 2) mit Konservierungsstoff  
 3) mit Antioxidationsmittel  
 4) mit Geschmacksverstärkern  
 5) geschwefelt  
 6) geschwärzt  
 7) gewachst  
 8) mit Phosphat  
 9) mit Süßungsmitteln  
 10) enthält eine Phenylalaninquelle  
 11) ab 100g Tafelsüße pro kg: kann bei übermäßige Verzehr abführend wirken  
 12) konserviert mit Thiabendazol

Wir achten auf den Einsatz regionaler und saisonaler Produkte, als auch zahlreichen BIO Erzeugnissen die den Anforderungen der EG-Öko-VO entsprechen. Die Auflistung der Zutaten in Bio-Qualität finden Sie im Internet unter [www.tastnext.de/files/bio](http://www.tastnext.de/files/bio)

Die Speisen enthalten kein Schweinefleisch - ebenso werden in der Herstellung keine aus Schwein erzeugten Produkte verwendet. Die Fleischarten sind, wo Teil des Menüs, dort angegeben. Sonstige Menüs sind vegetarisch.

Wir möchten dazu beitragen, dass Lebensmittel vor dem Verfall gerettet werden und nicht im Müll landen. Bereitgestellte, aber nicht abgeholte Speisen werden an soziale Einrichtungen abgegeben.

Änderungen vorbehalten!



Die Menülinien I und II, einschließlich Vorspeise und Nachspeise, entsprechen dem "DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen" und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zertifiziert.

[www.tastnext.de](http://www.tastnext.de)

# Dein Speiseplan

## Mo

## Di

## Mi

## Do

## Fr

16. Oktober

17. Oktober

18. Oktober

19. Oktober

20. Oktober

Vorspeise

Kartoffelsuppe

f, i

Blattsalat (grün) mit Dressing und Nuss-Mix

e, f, i, j

Gurkensticks mit Joghurdip

g

Mixsalat mit Dressing und Nuss-Mix

f, i, j

Tomatensuppe

f, i

Menü I  
(vegetarisch)

**Nudelauflauf**

Vollkornnudeln und Gemüsestreifen (Lauch, Karotten, Sellerie) mit Käse überbacken

✓

a1, f, i, g

**Gnocchi**

(Kartoffelnocken) mit Basilikumsoße

✓

a1, c, f, g, i

**Eier-Omelett**

mit Rahmspinat und Kartoffeln

✓

a1, c, f, g, i

**Gemüse-Bulgur**

(Paprika, Lauch, Mais, Karotten) mit Emmentaler Käse

✓

a1, f, g, i

**Gemüse-Bratlinge**

(Kartoffeln, Erbsen, Karotten) mit Kräuter-Dip

✓

a1, c, f, g, i

Menü II  
(vollwertig)

**Schupfnudeln**

(Mehlspeise) mit Apfelmus

✓

a1, c, g

**Fischlasagne**

(Nudelgericht) mit Lachswürfel, Spinat und Mozzarella

✓

a1, c, d, f, g, i

**Pizza Margherita**

mit Tomaten, Mozzarella

✓

a1, g

**Hähnchen-Geschnetzeltes**

(Hähnchen, Paprika, Zwiebel) mit Spätzle

✓

a1, c, g

**Gemüse-Maultaschen**

(Nudelgericht) mit buntem Kartoffelsalat

✓

a1, c, f, g, i, j

Nachspeise

Obst der Saison

Rote Grütze | Vanillesoße

g

Obst der Saison

Gries-Pudding

a1, g

Obst der Saison

Menü III  
(Salatteller)

**Bunter Salatteller**

**Bunter Salatteller**

**Bunter Salatteller**

**Bunter Salatteller**

**Bunter Salatteller**

### Allergene

a = Glühenthaltenes Getreide oder Hybridstämme, davon  
a1 = enthält Weizen wie Dinkel, Khorasan-Weizen  
a2 = enthält Roggen  
a3 = enthält Gerste  
a4 = enthält Hafer)\*  
b = enthält Krebstiere\*  
c = enthält Eier\*  
d = enthält Fisch\*  
e = enthält Erdnuss\*  
f = enthält Soja\*  
g = enthält Milch\*  
h = Schalenfrüchte  
h1 = enthält Mandeln\*  
h2 = enthält Haselnüsse\*  
h3 = enthält Walnüsse\*  
h4 = enthält Kaschunüsse\*  
h5 = enthält Pecannüsse\*  
h6 = enthält Paranüsse\*  
h7 = enthält Pistazien\*

h8 = enthält Macadamia- oder Queenslandnüsse)\*  
i = enthält Sellerie\*  
j = enthält Senf\*  
k = enthält Sesamsamen\*  
l = enthält Schwefeldioxid/Sulfite  
m = enthält Lupinen\*  
n = enthält Weichtiere\*

\* und daraus gewonnene Erzeugnisse

Zu allen Rohkostsalataten wird optional eine Nuss-/Saatenmischung als Topping bereitgestellt, die Allergene der Gruppen e und h enthalten.

✓ = vegetarisch

### Zusatzstoffe

1) mit Farbstoff  
2) mit Konservierungsstoff  
3) mit Antioxidationsmittel  
4) mit Geschmacksverstärker  
5) geschwefelt  
6) geschwärzt  
7) gewachst  
8) mit Phosphat  
9) mit Süßungsmitteln  
10) enthält eine Phenylalaninquelle  
11) ab 100g Tafelsüße pro kg; kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken  
12) konserviert mit Thiabendazol

Wir achten auf den Einsatz regionaler und saisonaler Produkte, als auch zahlreichen BIO Erzeugnissen die den Anforderungen der EG-Öko-VO entsprechen. Die Auflistung der Zutaten in Bio-Qualität finden Sie im Internet unter [www.tastentext.de/files/bio](http://www.tastentext.de/files/bio)

Die Speisen enthalten kein Schweinefleisch - ebenso werden in der Herstellung keine aus Schwein erzeugten Produkte verwendet. Die Fleischarten sind, wo Teil des Menüs, dort angegeben. Sonstige Menüs sind vegetarisch.

Wir möchten dazu beitragen, dass Lebensmittel vor dem Verfall gerettet werden und nicht im Müll landen. Bereitgestellte, aber nicht abgeholte Speisen werden an soziale Einrichtungen abgegeben.

### Änderungen vorbehalten!



Die Menülinien I und II, einschließlich Vorspeise und Nachspeise, entsprechen dem "DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen" und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zertifiziert.

[www.tastentext.de](http://www.tastentext.de)



# Dein Speiseplan

Mo

Di

Mi

Do

Fr

	23. Oktober	24. Oktober	25. Oktober	26. Oktober	27. Oktober
<b>Vorspeise</b>	Chinakohl mit Joghurt-Dressing und Nuss-Mix <small>f, g, i, j</small>	Tomatensalat <small>f, i, j</small>	Karottensticks mit Quarkdip <small>g</small>	Gemüsebrühe (Karotten, Sellerie, Lauch) <small>a1, c, f, g, i</small>	Mixsalat mit Dressing und Nuss-Mix <small>e, f, i, j</small>
<b>Menü I (vegetarisch)</b>	<b>Ravioli</b> (Nudeltaschen mit Spinat und Ricotta gefüllt)   Tomatensoße <small>a1, f, g, i</small>	<b>Kürbis-Kartoffelgemüse</b> mit Fetakäse überbacken <small>a1, f, g, i</small>	<b>Chili sin Carne</b> (Bohnen, Mais, Paprika) mit Ciabatta <small>a1, f, g, i</small>	<b>Möhren-Kichererbsen-Gemüse</b> mit Bulgur und Kräuterjoghurt <small>a1, f, g, i</small>	<b>Vegetarisches Gyros</b> mit Zwiebel, Tomaten-Reis, Knobidip <small>f, g</small>
<b>Menü II (vollwertig)</b>	<b>Gemüse-Eintopf</b> (Kartoffeln, Erbsen, Blumenkohl) mit Vollkornbrötchen <small>a1, a2, f, i</small>	<b>Käse-Makkaroni</b> (Nudelgericht, vegetarisch) mit Käse <small>a1, f, g, i</small>	<b>Hähnchenstreifen in Erdnussoße</b> (Huhn) mit Vollkorn-Reis   Gemüsestreifen (Sellerie, Lauch, Karotte) <small>a1, e, g</small>	<b>Fischstäbchen</b> (Seelachs) mit Rosmarinkartoffel und Remoulade <small>a1, c, d, f, g, j</small>	<b>Spaghetti Bolognese</b> (vegetarisch) (Tomaten, Tofu, Karotten, Sellerie) <small>a1, c, g</small>
<b>Nachspeise</b>	Obst der Saison	Joghurt/ Rote Grütze <small>g</small>	Obst der Saison	Vanille-Pudding <small>g</small>	Obst der Saison
<b>Menü III (Salatteller)</b>	<b>Bunter Salatteller</b>	<b>Bunter Salatteller</b>	<b>Bunter Salatteller</b>	<b>Bunter Salatteller</b>	<b>Bunter Salatteller</b>



**Allergene**

a = Glutenhaltiges Getreide oder Hybridstämme, davon  
a1 = enthält Weizen wie Dinkel, Khorasan-Weizen  
a2 = enthält Roggen  
a3 = enthält Gerste  
a4 = enthält Hafer)\*  
b = enthält Krebstiere\*  
c = enthält Eier\*  
d = enthält Fisch\*  
e = enthält Erdnuss\*  
f = enthält Soja\*  
g = enthält Milch\*  
h = Schalenfrüchte  
h1 = enthält Mandeln\*  
h2 = enthält Haselnüsse\*  
h3 = enthält Walnüsse\*  
h4 = enthält Kaschunüsse\*  
h5 = enthält Pecannüsse\*  
h6 = enthält Paranüsse\*  
h7 = enthält Pistazien\*

h8 = enthält Macadamia- oder Queenslandnüsse)\*  
i = enthält Sellerie\*  
j = enthält Senf\*  
k = enthält Sesamsamen\*  
l = enthält Schwefeldioxid/Sulfite  
m = enthält Lupinen\*  
n = enthält Weichtiere\*

\* und daraus gewonnene Erzeugnisse

Zu allen Rohkostsalataten wird optional eine Nuss-/Saatenmischung als Topping bereitgestellt, die Allergene der Gruppen e und h enthalten.

✓ = vegetarisches Gericht

**Zusatzstoffe**

- 1) mit Farbstoff
- 2) mit Konservierungsstoff
- 3) mit Antioxidationsmittel
- 4) mit Geschmacksverstärkern
- 5) geschwefelt
- 6) geschwärzt
- 7) gewachst
- 8) mit Phosphat
- 9) mit Süßungsmitteln
- 10) enthält eine Phenylalaninquelle
- 11) ab 100g Tafelsüße pro kg: kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken
- 12) konserviert mit Thiabendazol

Wir achten auf den Einsatz regionaler und saisonaler Produkte, als auch zahlreichen BIO Erzeugnissen die den Anforderungen der EG-Öko-Vo entsprechen. Die Auflistung der Zutaten in Bio-Qualität finden Sie im Internet unter [www.tast-next.de/files/bio](http://www.tast-next.de/files/bio)

Die Speisen enthalten kein Schweinefleisch - ebenso werden in der Herstellung keine aus Schwein erzeugten Produkte verwendet. Die Fleischarten sind, wo Teil des Menüs, dort angegeben. Sonstige Menüs sind vegetarisch.

Wir möchten dazu beitragen, dass Lebensmittel vor dem Verfall gerettet werden und nicht im Müll landen. Bereitgestellte, aber nicht abgeholte Speisen werden an soziale Einrichtungen abgegeben.

**Änderungen vorbehalten!**



Die Menülinien I und II, einschließlich Vor- und Nachspeise, entsprechen dem "DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen" und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zertifiziert.

[www.tastnext.de](http://www.tastnext.de)



# Dein Speiseplan

Mo

Di

Mi

Do

Fr

30. Oktober

31. Oktober

1. November

2. November

3. November

Vorspeise

Gurkensalat

j

Kürbis-Cremesuppe

a1, f, g, i

Paprikasticks mit Joghurtdip

g

Eisbergsalat mit Hausdressing mit Nuss-Mix

f, i, j

Menü I  
(vegetarisch)

**Kartoffeltasche**  
mit Frischkäse gefüllt,  
und Rahmkarotten

✓

a1, c, f, g, i

**Dampfnudel  
(Mehlspeise)**  
mit Vanillezucker

✓

a1, g

Feiertag

**Gnocchi al Forno**  
(Kartoffelgericht)  
Tomaten,  
mit Parmesan überbacken

✓

a1, c, f, g, i

**Herzhafte Pfannkuchen**  
mit Gemüseragout  
(Karotten, Kohlrabi, Zucchini)

✓

a1, c, f, g, i

Allerheiligen

Menü II  
(vollwertig)

**Tortellini**  
(Nudeln, gefüllt  
mit Spinat und Ricotta)  
Käse-Sahne-Soße

✓

a1, c, f, g, i

**Köttbullar**  
(Geflügel)  
mit Kartoffeln, Rahmsoße und  
Preiselbeeren

✓

a1, c, g, 3), 9)

**Fischfilet**  
mit Schwenkgemüse  
(Karotten, Kohlrabi, Erbsen) |  
Spiralnudeln (Vollkorn)

✓

a1, d, f, g, i

**Linseintopf**  
mit Vollkornbrötchen

✓

a1, a2, f, i

Nachspeise

Mini-Windbeutel

a1, c, g

Obst der Saison

Obst der Saison

Gries-Pudding

a1, g

Menü III  
(Salatteller)

**Bunter Salatteller**

**Bunter Salatteller**

**Bunter Salatteller**

**Bunter Salatteller**

## Allergene

a = Glutenhaltiges Getreide oder Hybridstämme, davon  
a1 = enthält Weizen wie Dinkel, Khorasan-Weizen  
a2 = enthält Roggen  
a3 = enthält Gerste  
a4 = enthält Hafer)\*  
b = enthält Krebstiere\*  
c = enthält Eier\*  
d = enthält Fisch\*  
e = enthält Erdnuss\*  
f = enthält Soja\*  
g = enthält Milch\*  
h = Schalenfrüchte  
h1 = enthält Mandeln\*  
h2 = enthält Haselnüsse\*  
h3 = enthält Walnüsse\*  
h4 = enthält Kaschunüsse\*  
h5 = enthält Pecannüsse\*  
h6 = enthält Paranüsse\*  
h7 = enthält Pistazien\*

h8 = enthält Macadamia- oder Queenslandnüsse)\*  
i = enthält Sellerie\*  
j = enthält Senf\*  
k = enthält Sesamsamen\*  
l = enthält Schwefeldioxid/Sulfite  
m = enthält Lupinen\*  
n = enthält Weichtiere\*

\* und daraus gewonnene Erzeugnisse

Zu allen Rohkostsalataten wird optional eine Nuss-/Saatenmischung als Topping bereitgestellt, die Allergene der Gruppen e und h enthalten.

✓ = vegetarisches Gericht

## Zusatzstoffe

1) mit Farbstoff  
2) mit Konservierungsstoff  
3) mit Antioxidationsmittel  
4) mit Geschmacksverstärkern  
5) geschwefelt  
6) geschwärzt  
7) gewachst  
8) mit Phosphat  
9) mit Süßungsmitteln  
10) enthält eine Phenylalaninquelle  
11) ab 100g Tafelsüße pro kg: kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken  
12) konserviert mit Thiabendazol

Wir achten auf den Einsatz regionaler und saisonaler Produkte, als auch zahlreichen BIO Erzeugnissen die den Anforderungen der EG-Öko-VO entsprechen. Die Auflistung der Zutaten in Bio-Qualität finden Sie im Internet unter [www.tastenext.de/files/bio](http://www.tastenext.de/files/bio)

Die Speisen enthalten kein Schweinefleisch - ebenso werden in der Herstellung keine aus Schwein erzeugten Produkte verwendet. Die Fleischarten sind, wo Teil des Menüs, dort angegeben. Sonstige Menüs sind vegetarisch.

Wir möchten dazu beitragen, dass Lebensmittel vor dem Verfall gerettet werden und nicht im Müll landen. Bereitgestellte, aber nicht abgeholte Speisen werden an soziale Einrichtungen abgegeben.

## Änderungen vorbehalten!



Die Menülinien I und II, einschließlich Vor- und Nachspeise, entsprechen dem "DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen" und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zertifiziert.

[www.tastenext.de](http://www.tastenext.de)