

Speisenplan Martinschule II und III Sommer

07.09. -11.09.2026

1.Woche	Essen		Beilagen	Salat/Gemüse		Dessert
Montag	Süßkartoffeleintopf mit roten Linsen, Kichererbsen und Tomatenstücken (7,8,9)		Vollkornbrötchen (1,6;7,11 in Spuren)	Gemüsesticks (Kohlrabi,Radieschen,Möhre) mit Dip(1,3,5,6,7,8)		Obststück (wechselnde Sorten)
Dienstag (Fleisch)	Hähnchen Thai Curry (1,3)	Vegt Thai Curry	Vollkornreis	Weikrautsalat mit Möhrenstiefen		
Mittwoch	Mühlenschnitzel / ValessSchnitzel (1,3,7)		Nudelsalat (3,7,10)	Gemüsesticks (1,3,5,6,7,8) Radieschen,Gurke,Tomate		Kompott: Erdbeerkompott mit Vanillesoße (1,6,7)
Donnerstag	veg.Lasagne mit Blumenkohl, Erbsen, Tomaten, Porree(1,7,9)			Gemüsesticks (Kohlrabi, Radieschen, Möhre mit Dipp) (1,3,5,6,7,8)		Quarkspeise mit Passionsfrucht (1,6,7)
Freitag (Fisch)	Eierragout (1,7,3,10)		,Kartoffelpüree (7)	Möhrenapfelsalat mit Rosinen, Nüsse (8)		Obststück (wechselnde Sorten)

Dip/Dressing

w

Allergenkennzeich	Allergene
1	glutenhaltiges Getreide und daraus hergestellte Erzeugnisse
2	Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse
3	Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse
4	Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse
5	Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse
6	Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse
7	Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse
8	Schalenfrüchte und daraus gewonnene Erzeugnisse
9	Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse
10	Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse
11	Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse
12	Schwefeldioxid und Sulphite
13	Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse
14	Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse

Allergene

- 1
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 10
- 11
- 12

Speisenplan Martinschule II und III Sommer

14.09. - 18.09.2026

2.Woche	Essen	Beilagen	Salat/Gemüse	Dessert
Montag	Quarkkeulchen mit Apfelmark (1,3,7)		Eisbergsalat mit Dressing(1,3,5,6,7,8)	Obststück (wechselnde Sorten)
Dienstag (Fleisch)	Reis - Gemüsepfanne	Chicken Nuggets (1,3,6,7,9,10,11) Vegan Nuggets (1,3,6,9 in Spuren 10,11)	Gemüsesticks(Kohlrabi,M öhre,Radies)mit Dip (1,3,5,6,7,8)	
Mittwoch	Vegt. Linsenbolognese mit Käse(1,6,7,9)	Volkornnudeln Penne(1)	Blattsalat mit Dressing (1,3,5,6,7,8)	Quarkspeise mit Himbeeren (1,6,7)
Donnerstag	Pellkartoffeln mit Quark -Leinöl und Sprossen (7)		Gurkensalat	Kirschkompott mit Vanillesoße (1,6,7)
Freitag (Fisch)	Alaskaseelachsfilet mit Käsesoße (1,4,7)	Bio-Kartoffeln	,Gemüsesticks(Gurke,Kohlrabi,Tomate)mi t Dip(1,3,5,6,7,8)	Obststück (wechselnde Sorten)

Dip/Dressing

Allergenkennz

Allergene

- 1 **glutenhaltiges Getreide** und daraus hergestellte Erzeugnisse
- 2 **Krebstiere** und daraus gewonnene Erzeugnisse
- 3 **Eier** und daraus gewonnene Erzeugnisse
- 4 **Fische** und daraus gewonnene Erzeugnisse
- 5 **Erdnüsse** und daraus gewonnene Erzeugnisse
- 6 **Sojabohnen** und daraus gewonnene Erzeugnisse
- 7 **Milch** und daraus gewonnene Erzeugnisse
- 8 **Schalenfrüchte** und daraus gewonnene Erzeugnisse
- 9 **Sellerie** und daraus gewonnene Erzeugnisse
- 10 **Senf** und daraus gewonnene Erzeugnisse
- 11 **Sesamsamen** und daraus gewonnene Erzeugnisse
- 12 **Schwefeldioxid** und Sulphite
- 13 **Lupinen** und daraus gewonnene Erzeugnisse
- 14 **Weichtiere** und daraus gewonnene Erzeugnisse

Allergene

- 1
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 10
- 11
- 12

Speisenplan Martinschule II und III Sommer

21.09. - 25.09.2026

3.Woche	Essen		Beilagen		Salat/Gemüse	Dessert
Montag	Tomaten-Bulgur-Suppe mit Blumenkohl und Feta (1,3,7,8)		Vollkornbrötchen (1,6,7,11 in Spuren)		Gemüsesticks(Möhre,Paprika,Radieschen)(1,3,5,6,7,8)	Obststück (wechselnde Sorten)
Dienstag (Fleisch)	Hähnchenschnitzel (1,6)	Vegt Käsebratling (1,3,7)	grüne Erbsen mit Rahmsoße(1,7)	Schupfnudeln(1,3,6,10,12) Biokartoffeln	Blattsalatmix mit Dressing(1,3,5,6,7,8)	
Mittwoch	Pesto und Tomaten (1,3,8)		Vollkornnudeln (1)		Ruccolasalat mit Käse(7)	Schokopudding mit Vanillsoße (1,6,7)
Donnerstag	Blumenkohl-Knusper-Stern (1,3,7)	Röstzwiebeln	Süßkartoffelpüree (7)		Apfel-Möhrensalat mit Rosinen und Nüssen (8)	Vanillequarkspeise mit Schokoladenstreusel (5,7)
Freitag (Fisch)	Lauch-Lachslasagne mit Fingermöhren (1,4,7)				Gemüsesticks (Tomate, Kohlrabi, Gurke) mit Dip (1,3,5,6,7,8)	Obststück (wechselnde Sorten)

Dip/Dressing

Allergenkennz	Allergene
1	glutenhaltiges Getreide und daraus hergestellte Erzeugnisse
2	Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse
3	Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse
4	Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse
5	Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse
6	Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse
7	Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse
8	Schalenfrüchte und daraus gewonnene Erzeugnisse
9	Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse
10	Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse
11	Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse
12	Schwefeldioxid und Sulphite
13	Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse
14	Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse

Allergene
1
3
4
5
6
7
8
10
11
12

Speisenplan Martinschule II und III Sommer

28.09. - 02.10.2026

4.Woche	Essen		Beilagen	Salat/Gemüse	Dessert
Montag	Omlett (3,7)	Rahmspinat (1,7)	Bio-Kartoffeln	Gemüsesticks (Möhre, Kohlrabi, Gurke) mit Dip(1,3,5,6,7,8)	Obststück (wechselnde Sorten)
Dienstag (Fleisch)	Rostbratwurst(10) Vegt. Bratwurst(1,3,6,7,9,10)	Fruchtige Currysoße(1,9)	Kartoffelspalten	Blattsalat + Mais mit Dressing (1,3,5,6,7,8)	
Mittwoch	Hefeklöße (1,3)	Kartoffelcremesuppe (7,9)	Beerenteller (1,6,7)	Vollkornbrötchen (1,6,7,11 in Spuren)	Obststück (wechselnde Sorten)
Donnersta	Vollkornudelauf mit Blumenkohl und Broccoli(1,3,7)			Eisbergsalat mit Tomaten und Dressing (1,3,5,6,7,8)	Pfirsich-Kompott mit Vanillesoße(1,6,7)
Freitag (Fisch)	paniertes Seelachsfilet an Salatmischung mit Remoulade (1,3,4,10; 2,6,7,9,14 in Spuren)		Vollkornbaguett (1,6,11;3,7,8,13 in Spuren)	Gemüsesticks Paprika,Gurke,Tom ate mit Dip (1,3,5,6,7,8)	Quarkspeise mit Banane (1,6,7)

Dip/Dressing

Allergenken

Allergene

- 1 **glutenhaltiges Getreide** und daraus hergestellte Erzeugnisse
- 2 **Krebstiere** und daraus gewonnene Erzeugnisse
- 3 **Eier** und daraus gewonnene Erzeugnisse
- 4 **Fische** und daraus gewonnene Erzeugnisse
- 5 **Erdnüsse** und daraus gewonnene Erzeugnisse
- 6 **Sojabohnen** und daraus gewonnene Erzeugnisse
- 7 **Milch** und daraus gewonnene Erzeugnisse
- 8 **Schalenfrüchte** und daraus gewonnene Erzeugnisse
- 9 **Sellerie** und daraus gewonnene Erzeugnisse
- 10 **Senf** und daraus gewonnene Erzeugnisse
- 11 **Sesamsamen** und daraus gewonnene Erzeugnisse
- 12 **Schwefeldioxid** und Sulphite
- 13 **Lupinen** und daraus gewonnene Erzeugnisse
- 14 **Weichtiere** und daraus gewonnene Erzeugnisse

Allergene

- 1
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 10
- 11
- 12