Speisenplan Martinschule II und III Winter

26.10. - 30.10.2026

1.Woche	Essen		Beilagen	Salat/Gemüse	Dessert
Montag	**Gemüseeintopf mit weissen Bohnen und Schmand (1,7,8)**		**Vollkornbrötchen (1,6;7,11 in Spuren)**	**Gemüsesticks (Kohlrabi, Radieschen, Paprika) mit Dip (1,3,5,6,7,8)**	**Obststück (wechselnde Sorten)**
Dienstag	**Kokos-Curry(1,7)**		**Asiatische-Eiernudeln(1,3)**	**Blattsalat mit Orangendressing**	**Erdbeerkompott mit Vanilliesoße (1,6,7)**
Mittwoch	**Putengulasch mit Wurzelgemüse (1,7,9,10)**	**Vegetarische Alternative (1,7,9,10)**	**Biokartoffeln**	**Eisbergsalat mit Tomaten und Dressing (1,3,5,6,7,8)**	
Donnerstag	**Eierkuchen mit Apfelmus (1,3,7)**		**Käse-Lauchsuppe(1,7)**	**Vollkornbrötchen(1,6,7,11)**	**Obststück (wechselnde Sorten)**
Freitag	**Fischstäbchen(1,4) / Vegan Alternative(1)**	**Senfsoße(1,7,10)**	**Stampfkartoffeln(7)**	**Rote Bete Salat (9)**	**Heidelbeerquarkspeise (1,6,7)**

Dip/Dressing

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

Speisenplan Martinschule II und III Winter

2.11. - 6.11.2026

2.Woche	Essen		Beilagen	Salat/Gemüse	Dessert
Montag	**Röstitaler, überbacken mit Mozzarella (7)**		**Tzatziki(7)**	**Weisskrautsalat mit Möhrenstiften**	**Oststück (wechselnde Sorten)**
Dienstag	**Cevapcici(1,3,9) / Vegt Alternative(1,3,6,9)**	**Blumenkohl-Erbsenrahm(1,7)**	**Biokartoffeln**	**Gemüsesticks(Paprika,Möhre,Gurke) mit Dip(1,3,5,6,7,8)**	
Mittwoch	**Käsesoße(1,7)**	**Mediteranes Gemüse**	**Spätzle(1,3)**	**Gemüsesticks(Radischen,Möhre,Kohlrabi)mit Dip(1,3,5,6,7,8)**	**Kirschkompott mit Vanilliesoße(1,6,7)**
Donnerstag	**Vegan. Paprikaschote (1)**	**Paprika-Letschosoße (1,7,9)**	**Vollkornreis**	**Blattsalatmix mit Dressing (1,3,5,6,7,8)**	**Obstück (wechselde Sorte)**
Freitag	**Rigatoni-Kürbisauflauf(1,7)**			**Eisbergsalat mit Mais und Dressing(1,3,5,6,7,8)**	**Quarkspesie mit Mango(1,6,7)**

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

Dip/Dressing

Allergene
1
3
4
5
6
7
8
10
11
12

Speisenplan Martinschule II und III Winter

9.11. - 13.11.2026

3.Woche	Essen	Beilagen	Salat/Gemüse	Dessert
Montag	**Senfsoße mit gekochtem Ei (1,3,7,10)**	**Bio - Kartoffeln**	**Rotkrautsalat**	**Obststück (wechselnde Sorten)**
Dienstag	**Hühnerfrikasse mit Möhre, Erbsen, Sellerie (1,7,9)**	**Bio - Kartoffeln/ Vollkornreis**	**Gemüsesticks (Paprika, Gurke, Radieschen) mit Dip (1,3,5,6,7,8)**	
Mittwoch	**Vollkornnudeln mit Pesto und Tomaten (1,5)**		**Ruccolasalat mit Käse (7)**	**Schokopudding mit Vanillisoße (7)**
Donnerstag	**Valessschnitzel(1,3,7)** / **Röstzwiebeln(1)**	**Stampfkartoffeln (7)**	**Apfel-Möhrensalat mit Rosinen**	**Vanillequarkspeise mit Krokant (5,7)**
Freitag	**Spinat-Lachslasagne (1,4,7)**	**Vegt. Spinatlasagne(1,7)**	**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 Winter

16.11. - 20.11.2026

4.Woche	Essen		Beilagen	Salat/Gemüse	Dessert
Montag	Gnocchieintopf(1,3,7)		Vollkornbrötchen(1,6,7,11 in Spuren)	Gemüsesticks (Paprika, Kohlrabi, Radies, Dip) (1,3,5,6,7,8)	Obststück (Banane)
Dienstag	Geflügeljagdwurst mit Tomatensoße(1)	Vegt. Tomatensoße mit Käse (1,7)	Vollkornnudeln (1)	Blattsalatmix mit Dressing(1,3,5,6,7,8)	
Mittwoch	Milchreis (7)	Broccolicremesuppe (1,7)	Vollkornbrötchen(1,6,7,11)	Beerenteller	Obststück (Apfel)
Donnerstag	Vegt. Klopse(1,3,6,9)	Möhrenrahmgemüse(1,7)	Biokartoffeln	Gemüsesticks(Gurke,Möhre,Kohlrabi)mit Dip(1,3,5,6,7,8)	Erdbeerquark-speise (7)
Freitag	Vegt.-Cabonara-Pasta-Auflauf(1,7)			Chinakohlsalat mit Orangen und Nüssen(5)	Obststück (Birne)

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