

Speisenplan Martinschule II und III Sommer

05.10. -09.10.2026

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) Radischen,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

12.10. - 16.10.2026

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

Allergenkenz

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