Speisenplan Martinschule II und III Winter

23.11. - 27.11.2026

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

30.11. - 04.12.2026

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

07.12. - 11.12.2026

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

14.12. - 18.12.2026

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)**	**Oststück (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**	**Oststück (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)**	**Oststück (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