



Schülerspeiseplan für Oktober 2026

Essen 1 (Vollkost)

Essen 2 (Fitkost)

Essen 3

Do 01.10.	Kochklops in Kapernsoße mit Salzkartoffeln, Gurkensalat (3,a,f,h,i,m,o,p,q,a)	Juliennegemüse in Rahmsoße mit Bio-Vollkorn-Nudeln und ein Dessert (3,e,f,h,m)	Crêpes mit Kirschfüllung (a,f,m)
Fr 02.10.	Klare Gemüsesuppe mit Eieinlage und selbstgemachte Quarkspeise (1,a,e,f,h,m,o,p,q)	Hoki-Fischfilet „mehliert“, Senfsoße und Püree, dazu Weißkohlrunkost (3,b,f,i,m)	Gemüse-Dino, Tomatensoße und Bulgur mit Gemüse (a,f,h,k,m,o)
Mo 05.10.	Graupensuppe mit buntem Gemüse und Hühnerfleisch, dazu ein Dessert (a,e,f,h,i,m,o,p,q)	Spinat-Käsesoße mit Bio-Vollkorn-Nudeln und Obst (e,f,m)	Gemüse-Reispfanne mit Hühnerfleisch und Dessert (2,e,f,h,m)
Di 06.10.	Hähnchengeschnetzeltes mit Gemüsereis und Obst (m)	Dorsch-Surfer, Rahmsoße mit fr. Kräutern und Kartoffeln, dazu Apfel-Möhren-Rohkost (b,f,h,m)	Rote-Beete-Puffer, Rahmsoße mit fr. Petersilie und Püree (3,a,e,f,g,h,i,k,m)
Mi 07.10.	Putenschnitzel, Soße, Blumenkohlgemüse und Kartoffeln (a,h,i,m,o,p,q)	Grießbrei mit Früchtemus (1,a,f,m,o,p,q)	Kartoffel-Lauchsuppe, dazu ein Roggenbrötchen (a,e,f,h,i,m,s)
Do 08.10.	Fleischkäse-Medaillons in Tomatensoße und Nudeln (2,3,a,e,h,i,k,m,u,s,w)	Buntes Gemüse mit holländischer Soße und Püree, dazu Obst (3,a,f,h,m)	Kohlroulade, Soße und Kartoffeln (a,e,f,h,i,m,s)
Fr 09.10.	Geflügel-Bratwurst, Soße, Bayrisch Kraut und Kartoffeln (a,e,f,g,h,i,k,m,o,p,q)	Veg. Grüne Bohnensuppe mit selbstgemachter Quarkspeise (1,e,f,h,i,m,o,p,q)	Fischstäbchen (pan. Alaska-Seelachsfilet), Senfsoße und Kartoffeln, dazu Obst (1,b,f,i,m)
Mo 12.10.	Hähnchenbrust „natur“, Soße, Buttergemüse und Püree (3,a,f,h,i,m,o,p,q)	Erbsensuppe (Schälerbsen) mit Würstchen (2,3,8,h,i,s)	Blumenkohl-Stern, Käsesoße und Vollkorn-Nudeln (a,e,f,m)
Di 13.10.	Wurstgulasch, Püree und Gurkensalat (2,3,f,i,m,s)	Broccoli-Nuggets, Tomatensoße und Bio-Vollkorn-Nudeln (a,e,f,g,h,i,k,m,p)	Geflügel-Frikadelle, Soße, Möhrengemüse und Kartoffeln (a,f,h,i,k,m,o,p,q)
Mi 14.10.	Hühnerfrikassee mit buntem Gemüse, Langkornreis, dazu Obst (a,e,f,h,i,m,o,p,q)	Senfsoße mit gek. Eiern, Kartoffeln, Rotkohlrunkost (a,f,i,m)	Germknödel mit Kirschsoße (1,2,a,e,f,m,o,p,q)
Do 15.10.	Hackfleischsoße Bologneseart mit Nudeln und Reibekäse (a,e,f,i,k,m,s,w)	Gemüse-Frikadelle, Rahmsoße mit fr. Petersilie und Kartoffeln (3,a,f,m)	Jägerschnitzel (unpan. Jagdwurstscheibe), Soße, Mischgemüse und Kartoffeln (2,3,f,h,i,m,s)
Fr 16.10.	vegetarische Möhrengemüse mit selbstgemachter Quarkspeise (1,e,f,m,o,p,q)	Alaska-Seelachsfilet „natur“, Rahmsoße mit fr. Dill, dazu Püree und Apfel-Möhren-Rohkost (3,b,f,h,m)	Putenrollbraten, Soße, Butterbohnen und Kartoffeln (8,a,f,h,i,m,o,p,q)
Mo 19.10.	Bauernroulade, Soße, Rotkohlgemüse und Kartoffeln (2,3,a,h,i,m,s)	Vegetarische Linsensuppe (süß-sauer), dazu Obst (h)	Gemüseplatte mit Sauce Hollandaise und Kartoffelpüree mit fr. Schnittlauch (3,a,f)
Di 20.10.	Hähnchenschnitzel, Soße, Erbsengemüse und Kartoffeln (a,f,h,i,m,o,p,q)	Tomaten-Käsesoße mit Bio-Vollkorn-Nudeln und Obst (e,f,m)	Kartoffel-Kohlrabi-Gratin mit Gouda überbacken (3,f)
Mi 21.10.	Krautgehacktes (Schweinehackfleisch mit Weißkohl), dazu Kartoffeln und Obst (m,s)	Fischfrikadelle, Rahmsoße mit fr. Dill, Kartoffeln und Weißkrautsalat (a,b,e,f,h,i,m,x)	Veg. Chinapfanne (asiat. Nudeln, China-gemüse und Quorn), dazu Obst (2,e,h,i,m)
Do 22.10.	Schweinegulasch mit Nudeln, Obst (a,e,i,k,m,s,w)	Milchreis mit Zucker und Zimt, dazu Apfelmus (3,f)	Gnocchi in Käsesoße mit Broccoli und ein Dessert (a,f,m)
Fr 23.10.	Veg. Hackbällchen, Soße, Kohlrabi-Möhren-gemüse und Kartoffeln (f,i,m)	Nudelsuppe mit buntem Gemüse und Hühner-fleisch und selbstgemachte Quarkspeise (1,a,e,f,h,m,o,p,q)	Veg. Schnitzel, Soße, Blumenkohlgemüse und Kartoffeln (e,m)
Mo 26.10.	Schinken-Sahnesoße mit Nudeln, dazu ein Dessert (2,3,8,a,e,f,i,k,m,s,w)	Vegetarische Gemüsesuppe mit Bio-Obst (f,h,m)	Back-Camembert, Tomatensoße und Bulgur mit Gemüse (e,f,h,m)
Di 27.10.	Putenragout, Möhrengemüse und Kartoffeln (f,m)	Pan. Alaska-Seelachsfilet, Senfsoße, Püree und Rotkohlrunkost (3,b,f,i,m)	Schupfnudel-Gemüse-Pfanne, dazu Obst (a,f,m)
Mi 28.10.	Gehacktesstippe mit Püree und Gewürzgerke (2,3,9,f,i,m,s)	Tomatensoße „Napoli“ mit Bio-Vollkorn-Nudeln und Reibekäse (e,f,m)	Kürbissuppe mit Fladenbrotecke (3,a,e,f,g,k,m)
Do 29.10.	Hähnchenschenkel, Soße, Erbsengemüse und Kartoffeln (a,f,h,i,m,o,p,q)	Hausgemachter Kräuterquark mit Kartoffeln und Gurkensalat (f)	Veg. Bratwurst, Soße, Bayrisch Kraut und Kartoffeln (a,e,f,h,i,m)
Fr 30.10.	Kartoffelsuppe mit Gemüseeeinlage und Puten-Wiener (2,3,h,i)	Rührei mit Spinat und Kartoffeln (a,f,m)	Gemüse-Pizza (Zwiebeln, Paprika, Champignons, Broccoli u. Tomaten) Gemüse-Pizza (e,f,i,m)

HINWEIS FÜR GYMNASIEN: Die Essen 4 - 7 findet Ihr auf unseren Extra-Speiseplänen. Diese Pläne werden aus organisatorischen Gründen immer erst ca. 14 Tage vorher veröffentlicht. Um auch diese Essen bestellen zu können ist ein Zugang zu unserer Direktbestellung über das Internet bzw. die Bestell-App nötig. Die Zugangsdaten könnt Ihr über unser Internformular oder einfach per E-Mail anfordern.

Wir wünschen euch einen guten Appetit! Änderungen der Speisenfolge vorbehalten. Ab- und Nachbestellungen bis 07.30 Uhr des Liefertages möglich!

Klar, m&m's kennt jeder. Aber woher kommt der Name? M&M's heißen nach den Nachnamen der beiden Männer, die m&m's erfunden haben: Forrest Mars & Bruce Murrie. Mars hatte in den 30er-Jahren in Europa Schokoladenlinsen mit einer harten Zuckerhülle gesehen und 1941 die Firma m&m's gegründet. Die Idee: Schokolade, die man anfassen kann, ohne dass sie sofort an den Fingern schmilzt. Daher auch der Slogan.

Unsere Schulsalate! 3,95 € (ca. 350g) Jeden Tag lieferbar. Bestellung bis 10.00 Uhr am Tag vor Lieferung.	
KW 40 28.09. - 02.10.26	Haussalat „Kochschinken“ , Eisbergsalat, frische Tomaten + Gurken, Mais, Kochschinken, Ei und geriebener Käse. Dazu Dressing! (2,3,8,a,f,h,i,s)
KW 41 05.10. - 09.10.26	Haussalat „Nuggets“ mit Eisbergsalat, frische Tomaten + Gurken, Mais, Chicken Nuggets, Ei und geriebenem Käse. Dazu Dressing! (a,f,h,i,m)
KW 42 12.10. - 16.10.26	Haussalat „Putenbrust“ mit Eisbergsalat, frische Tomaten + Gurken, Mais, Putenbruststreifen, Ei und geriebenem Käse. Dazu Dressing! (a,f,h,i,m)
KW 43 19.10. - 23.10.26	Haussalat „Mozzarella“ mit Eisbergsalat, frische Tomaten + Gurken, Mais, Mozzarella und Ei. Dazu Dressing! (a,f,h,i)
KW 44 26.10. - 30.10.26	Haussalat „Kochschinken“ , Eisbergsalat, frische Tomaten + Gurken, Mais, Kochschinken, Ei und geriebener Käse. Dazu Dressing! (2,3,8,a,f,h,i,s)

Kennzeichnungspflichtige Zusatzstoffe: 1-mit Farbstoff 2-mit Konservierungsstoff 3-mit Antioxidationsmittel 4-mit Geschmacksverstärker 5-geschwefelt 6-geschwärzt 7-gewachst 8-mit Phosphat 9-Süßungsmittel 10-Alkohol weitere Zeichen: *-mit Süßungsmittel, s-Schwein Kennzeichnungspflichtige Allergene: a-Ei b-Fisch c-Krebstiere d-Erdnüsse e-Soja f-Milch g-Schalenfrüchte h-Sellerie i-Senf k-Sesam-samen, m-Weizen, o-Roggen, p-Gerste, q-Hafer, r-Dinkel, t-Kamut-Hybridstämme, u-Schwefeldioxid und Sulfite, w-Lupine, x-Weichtiere.

Allergene sind für die Meisten von uns überhaupt nichts Schlimmes, aber für einige stellt dies eine wichtige Info dar. Solltest du eine bekannte Allergie haben, suche bitte zusammen mit deinen Eltern das Gespräch mit unserem Küchenteam, damit wir für dich angepasste Speisen zusammenstellen können.

Bitte an dieser Linie abtrennen

Bitte nur Originalbestellschein verwenden

Gewünschte Essen bitte ankreuzen. Zahlen für Kd-Nr. innerhalb der Kästchen eintragen.

40. KW	1	2	3	S	41. KW	1	2	3	S	42. KW	1	2	3	S
Montag					Montag					Montag				
Dienstag					Dienstag					Dienstag				
Mittwoch					Mittwoch					Mittwoch				
Donnerstag					Donnerstag					Donnerstag				
Freitag					Freitag					Freitag				
43. KW	1	2	3	S	44. KW	1	2	3	S	10 / 26 Maschinenlesbarer Bestellzettel. Bitte innerhalb der vorgegebenen Kästchen schreiben. Den ausgefüllten Bestellzettel abtrennen und in Ihrer Einrichtung abgeben. Oder Sie benutzen unsere alternativen Bestellmöglichkeiten. Nähere Infos auf der Rückseite. Bitte Kundennummer nicht vergessen! Rückgabe bitte bis 15.09.26				
Montag					Montag									
Dienstag					Dienstag									
Mittwoch					Mittwoch									
Donnerstag					Donnerstag									
Freitag					Freitag									

Name: Kd.Nr:

Klasse: Bitte Zutreffendes ankreuzen: GS ☐ SEK/GYM ☐ Einrichtung:.....