

Speiseplan Oktober 2026

Grundschule Heidmühle

Tag	Datum	Merkmal	Menüs	Dessert	Auswahl M1	Auswahl M2
Do	01.10.2026	  	1) Geflügelbratwurst, Rahmkohlrabi (G), Salzkartoffeln, Sauce 2) Spätzle (J1,F)-Gemüse-Pfanne (G,K,14) überbacken	Schokoladenpudding (K,14)	X	
Fr	02.10.2026	 	1) Asia Nudelsuppe, Hähnchenfleisch, Gemüse (G), kleines Brötchen (J1) 2) Kartoffelcrèmesuppe (G), kleines Brötchen (J1)	Obststück (10)		X
Mo	05.10.2026	  	1) gestampfter Möhre Eintopf, Hackfleisch (Geflügel), kleines Brötchen (J1) 2) Kürbis-Kartoffel-Suppe (G), kleines Brötchen (J1)	Fruchtquark (K,1,14)		X
Di	06.10.2026	 	1) Gulasch (Rind), Rotkohl, Knöpfe (F,J) 2) Kartoffel-Gnocchis*, warmer Apfelmus, Zimtucker	Obststück (10)		X
Mi	07.10.2026	  	1) milde Currywurst (Geflügel), Kartoffelecken, grüne Bohnen 2) Pfannengemüse, Backkartoffeln, Kräuterquark (K)	Vanillepudding (K,14)	X	
Do	08.10.2026	 	1) Hähnchen süß-sauer – Wokgemüse (G), Reis 2) Gabelspaghetti (J1,F) – Tomaten-Kräuterrahm-Sauce	Obststück (10)		X
Fr	09.10.2026	 	1) Backfisch* (J1,B) – Kartoffel-Möhren-Stampf, Schnittlauchsauce (F) 2) Spinatlasagne (J1) mit Käse (K) überbacken	Fruchtjoghurt (K,1,14)	X	
			Herbstferien			
Mo	26.10.2026	 	1) Hähnchenbrust Natur gebraten, Rahmgemüse, Reis 2) Nudelpfanne (J1) - Kaisergemüse, Basilikum-Tomatensauce	Obststück (10)	X	

Di	27.10.2026	  	1) Köttbullar* (Geflügel) (J1,F), Rigatoni (J1,F), Rahmsauce, Preiselbeeren (G) 2) Falaffelbällchen (Kichererbsen), Reis, Rahmsauce (G)	Vanillepudding (K,14)	X	
Mi	28.10.2026	  	1) Steckerfüßchen mit Geflügelhackfleisch, kleines Brötchen (J1) 2) Quinoa-Tomaten-Suppe mit Möhrenwürfel, kleines Brötchen (J1)	Obststück (10)		X
Do	29.10.2026	  	1) gebratenes Fischfilet (B,J1), Salzkartoffeln, Sauce, Gurkensalat 2) Schupfnudel-Curry-Pfanne (G,K)	Schokoladenpudding (1,14,K)	X	
Fr	30.10.2026	  	1) Wirsing Kohl mit Hackfleisch (Geflügel), Nudeln (J1,F), Rahmsauce 2) Kartoffel-Gemüsebratling* (G,K) Buttermöhren, Salzkartoffeln, Sauce	Obststück (10)		X

Kennzeichnungserklärung Allergene:

A=Weichtierzeugnisse, B=Fischerzeugnisse, C=Sesamerzeugnisse, D= Schalenfrüchte: D1 Mandeln, D2 Haselnüsse, D3 Walnüsse, D4 Cashewnüsse, D5 Pecanunüsse, D6 Paranüsse, D7 Pistazien, D8 Macadamianüsse, D9 Queenslandnüsse, E=Sojaerzeugnisse, F=Eierzeugnisse, G=Sellerieerzeugnisse, H=Senferzeugnisse, I=Erdnüsse, J= glutenhaltige Erzeugnisse: J1 Getreide Weizen, J2 Dinkel, J3 Khorosan Weizen, J4 Roggen, J5 Gerste, J6 Hafer, K= Milcherzeugnisse, L= Krebstiere, M= Schwefeldioxid und Sulfite, N= Lupinenerzeugnisse, *= frisches Fertigprodukt

Kennzeichnungserklärung Zusatzstoffe:

1 = mit Farbstoff, 2 = mit Konservierungsstoff, 3 = mit Nitritpökelsalz, 4 = mit Nitrat, 5 = mit Nitritpökelsalz und Nitrat, 6 = mit Antioxidationsmitteln, 7 = mit Geschmacksverstärker, 8= geschwefelt, 9= geschwärzt, 10= gewachst, 11= mit Süßungsmitteln, 12= enthält Phenylalaninquelle, 13= mit Phosphat, 14= mit Milcheiweiß, 15= koffeinhaltig, 16= chininhaltig, 17= genetisch verändert

Änderungen vorbehalten!

Die Schweinefleischalternative ist den gemeldeten muslimischen Kindern vorbehalten bzw. für die Einrichtungen, die komplett ohne Schweinefleisch beliefert werden– Saucen sind komplett allergen + schweinefleischfrei