

Rückgabe bis spätestens 23.09.2026

an 0173-7108745 o. speiseplan@meerblickwhv.de

Speiseplan Oktober 2026

Grundschule Sillenstede

Name: _____ **Kl.:** _____

Allergien?: _____

vegetarisch: _____ **vegan:** _____ **pescetarisch:** _____

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)		
Fr	02.10.2026	 	1) Asia M... Hackfleisch, Gemüse (J1) 2) Kartoffel-Brötchen (J1) An diesem Tag gibt es ein Menü, welches die Schule aussucht.	Obststück (10)		
Mo	05.10.2026	  	1) gestampfter Möhreeneintopf, Hackfleisch (Geflügel), kleines Brötchen (J1) 2) Kürbis-Kartoffel-Suppe (G), kleines Brötchen (J1)	Fruchtquark (K,1,14)		
Di	06.10.2026	 	1) Gulasch (Rind), Rotkohl, Knöpfle (F,J) 2) Kartoffel-Gnocchis*, warmer Apfelmus, Zimtucker	Obststück (10)		
Mi	07.10.2026	  	1) milde Currywurst (Geflügel), Kartoffelecken, grüne Bohnen 2) Pfannengemüse, Backkartoffeln, Kräuterquark (K)	Vanillepudding (K,14)		
Do	08.10.2026	 	1) Hähnchen süß-sauer – Wokgemüse (G), Reis 2) Gabelspaghetti (J1,F) – Tomaten-Kräuterrahm-Sauce	Obststück (10)		

Rückgabe bis spätestens 23.09.2026

an 0173-7108745 o. speiseplan@meerblickwhv.de



Fr	09.10.2026	 	1) Backfisch* (J1,B) – Kartoffel-Möhren-Stampf (F) 2) Spinat überbacken (K) An diesem Tag gibt es ein Menü, welches die Schule aussucht.	Fruchtjoghurt (K,1,14)		
			Herbstferien			
Mo	26.10.2026	 	1) Hähnchenbrust Natur gebraten, Rahmgemüse, Reis 2) Nudelpfanne (J1) - Kaisergemüse, Basilikum-Tomatensauce	Obststück (10)		
Di	27.10.2026	 	1) Köttbullar* (Geflügel) (J1,F), Rigatoni (J1,F), Rahmsauce, Preiselbeeren (G) 2) Falaffelbällchen (Kichererbsen), Reis, Rahmsauce (G)	Vanillepudding (K,14)		
Mi	28.10.2026	 	1) Steckerübeintopf mit Geflügelhackfleisch, kleines Brötchen (J1) 2) Quinoa-Tomaten-Suppe mit Möhrenwürfel, kleines Brötchen (J1)	Obststück (10)		
Do	29.10.2026	 	1) gebratenes Fischfilet (B,J1), Salzkartoffeln, Sauce, Gurkensalat 2) Schupfnudel-Curry-Pfanne (G,K)	Schokoladenpudding (1,14,K)		
Fr	30.10.2026	 	1) Wirsing mit Kartoffeln und Rahmsauce (Geflügel) (J1,F) 2) Kartoffelbällchen mit Butterbohnen, Salzkartoffeln, Sauce An diesem Tag gibt es ein Menü, welches die Schule aussucht.	Obststück (10)		

Kennzeichnungserklärung Allergene:

A=Weichtiererzeugnisse, 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