

**Speiseplan Förderverein der Gartenstadtschule e.V.**



03.10.2022  
Wegen Ferien  
geschlossen

**Dienstag**  
04.10.2022

**Mittwoch**  
05.10.2022

**Donnerstag**  
06.10.2022

**Freitag**  
07.10.2022

Tag der deutschen Einheit

**Menü 1**

Cevapcici (vom Rind) A, F, J, L, A 1 an Tomatensauce 1 mit Reis und Krautsalat 1, J, 3 Früchtequark G	Bio Pasta A A 1 an Schinken- Sahne-Sauce (Pute) F, G, 1, 3, 4, dazu geriebener Käse G, 1, 2 und Endiviensal- lat 1 mit Mangovinaigrette 1, J Vanillepudding G	Cordon bleu vom Hähnchen mit Putenschinken und Käse gefüllt A, C, F, J, L, A 1 Rahmsauce F, G, J Salzkartof- fein 1 und Gemüse 1 Stückobst	Würstchengulasch (Rind) 1, 2, 3, 8 mit Salzkartoffeln 1 und Gemüse 1 Stückobst
--	--	---	---

**Menü 2**

Tag der deutschen Einheit

Vollkornnudeln A, C, A 1 mit Brokkoli-Sauce G, J und ge- riebenen Käse G, 1, 2 Früchtequark G	Pilz-Gnocchi-Gemüse- Pfanne mit Käse überba- cken C, G, J Vanillepudding G	Gemüsepaella mit Zucchini, Paprika und Erbsen 1 mit Sauerrahm G, dazu gibt es Tomatensalat mit Essig-Öl- Vinaigrette 1, J Stückobst	Semmelknödel A, C, F, G, H, A 1, H 1, H 3, H 7 in Rahmsauce F, G, J mit Ge- müse 1 Stückobst
--	---	--	--

**Menü 3**

Tag der deutschen Einheit

Cevapcici (vom Rind) A, F, J, L, A 1 an Tomatensauce 1 mit Reis und Krautsalat 1, J, 3 Laktosefreier Früchtequark G	Bio Pasta A A 1 an Schinken (Pute) - Sahne - Sauce G, 2, 3, 8, dazu Endiviensalat 1 mit Mangovinaigrette 1, J Vanillepudding (laktosefrei) 1	Gemüsepaella mit Zucchini, Paprika und Erbsen 1 mit lak- tosefreiem Sauerrahm-Dip G und Tomatensalat mit Ess- ig-Öl-Vinaigrette 1, J Stückobst	Würstchengulasch (Rind) 1, 2, 3, 8 mit Salzkartoffeln 1 und Gemüse 1 Stückobst
---	---	---	---

**Menü 4**

Tag der deutschen Einheit

Cevapcici (vom Rind gluten- frei) C, F an Tomatensauce 1 mit Reis und Krautsalat 1, J, 3 Früchtequark G	Glutenfreie Penne F an Schinken (Pute) - Sahne - Sauce G, 3, dazu geriebener Käse G, 1, 2, Endiviensalat 1 und Mangovinaigrette 1, J Vanillepudding G	Gemüsepaella mit Zucchini, Paprika und Erbsen 1 mit Sauerrahm G, dazu gibt es Tomatensalat mit Essig-Öl- Vinaigrette 1, J Stückobst	Würstchengulasch (Rind) 1, 2, 3, 8 mit Salzkartoffeln 1 und Gemüse 1 Stückobst
--	--	--	---

**Menü 5**

Tag der deutschen Einheit

Cevapcici (vom Rind) A, F, J, L, A 1 an Tomatensauce 1 mit Reis und Krautsalat 1, J, 3 Früchtequark G	Bio Pasta A A 1 an Schinken- Sahne-Sauce (Pute) F, G, 1, 3, 4, dazu geriebener Käse G, 1, 2 und Endiviensal- lat 1 mit Mangovinaigrette 1, J Vanillepudding G	Cordon bleu vom Hähnchen mit Putenschinken und Käse gefüllt A, C, F, J, L, A 1 Rahmsauce F, G, J Salzkartof- fein 1 und Gemüse 1 Stückobst	Würstchengulasch (Rind) 1, 2, 3, 8 mit Salzkartoffeln 1 und Gemüse 1 Stückobst
--	--	---	---

**Allergene** - A) Gluten - B) Krebstiere - C) Eier - D) Fisch - E) Erdnüsse - F) Soja - G) Milch/Milchzucker - H) Schalenfrüchte (Nüsse) - I) Sellerie - J) Senf - K) Sesam - L) Sulfit - M) Lupine - N) Weichtiere - A 1) Weizen - A 2) Roggen - A 3) Gerste - A 4) Hafer - H 1) Mandeln - H 2) Haselnüsse - H 3) Walnüsse - H 4) Cashewnüsse - H 5) Pecannüsse - H 6) Paranüsse - H 7) Pistazien - H 8) Macadamianüsse  
**Inhaltsstoffe** - 1) Farbstoff - 10) Phenylalaninquelle - 2) Konservierungsstoffe - 3) Antioxidationsmittel - 4) Geschmacksverstärker - 5) geschwefelt - 6) geschwärzt - 7) gewachst - 8) Phosphat - 9) Süßungsmittel