

Kombiplan – kombiniere deinen Speiseplan

KW 41 | 05.10–09.10.2026

Baustein/Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Kartoffel, Reis, Nudeln, Getreide	Reis, Pasta (a1), Kartoffeln	Kartoffelklöße (a1), Fusilli (a1)	Kartoffel-Kürbis-Gratin (i, g), Mehrkornbrötchen (a1), Tagliatelle (a1)	Farfalle (a1), Reis, Ofenkartoffeln	Reis, Nudeln (a1)
Fleisch, Fisch, Ei	Rührei	Erbsenrisotto mit Lachs (d)	–	–	Rinderbolognese (i)
Gemüse	Gurken, Tomaten, Krautsalat, Eisbergsalat	Gurken, Tomaten, Eisbergsalat, Bohnen, Krautsalat	Gurken, Tomaten, Eisbergsalat, Bohnen, Krautsalat	Gurken, Tomaten, Eisbergsalat, Bohnen, Krautsalat	Gurken, Tomaten, Eisbergsalat, Bohnen, Krautsalat
Sauce	Tomatensoße (i), Frischkäsesoße (i, g)	Pilz-Bratensoße (i), vegan; tomatisierte Gemüsestreifen (i)	Erbseneintopf (i, g), vegetarische Soße (i)	Wirsingsoße (i, g), Kräuter-Tomatensoße (i)	Sahnesoße (i, g), Gulaschsoße (i), vegan
Dipp und Garnierung	Käse (g), Senfdressing (j), Kräuterdressing, Joghurtdressing (g)	Käse (g), Senfdressing (j), Joghurtdressing (g), Kräuterdressing	Käse (g), Senfdressing (j), Joghurtdressing (g), Kräuterdressing	Käse (g), Senfdressing (j), Joghurtdressing (g), Kräuterdressing	Käse (g), Senfdressing (j), Joghurtdressing (g), Kräuterdressing
Nachtsch	Obst	Pudding (g), Obst	Obst	Obst	Kirschjoghurt (g), Obst

Erstellt von Awin Hassan Daher und Fatima Mohammadi aus den Klassen 10b und 10c.

Änderungen vorbehalten

Zusatzstoffe: 1 – mit Farbstoff · 2 – mit Konservierungsstoff · 2.1 – mit Nitritpökelsalz · 2.2 – mit Nitrat · 2.3 – mit Nitritpökelsalz und Nitrat · 3 – mit Antioxidationsmittel · 4 – mit Geschmacksverstärker · 5 – geschwefelt · 6 – geschwärzt · 7 – gewachst · 8 – mit Phosphat · 9 – mit Süßungsmittel · 10 – mit einer Zuckerart und Süßungsmittel · 11 – enthält eine Phenylalaninquelle · 12 – kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken

Allergene: a1 – Weizen · a2 – Roggen · a3 – Gerste · a4 – Hafer · a5 – Dinkel · b – Krebstiere · c – Eier · d – Fisch · e – Erdnüsse · f – Sojabohnen · g – Milch/Laktose · h1 – Mandeln · h2 – Haselnüsse · h3 – Walnüsse · h4 – Cashewnüsse · h5 – Pekannüsse · h6 – Paranüsse · h7 – Pistazien · h8 – Macadamia- oder Queenslandnüsse · i – Sellerie · j – Senf · k – Sesamsamen · l – Schwefeldioxid und Sulfite (ab 10 mg pro kg oder l) · m – Lupinen · n – Weichtiere (z. B. Tintenfisch, Muscheln etc.)

