

Kombiplan – kombiniere deinen Speiseplan

KW 40 | 28.09.–02.10.2026

Baustein/Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Kartoffel, Reis, Nudeln, Getreide	Gemüsereis (i), Tortellini (a1, g), Kartoffel-Gemüse-Auflauf (i, g)	Vollkornnudeln (a1), Kartoffelpüree, Reis	Linsenreis, Spaghetti (a1), Mehrkornbrötchen (a1)	Nudeln (a1), Reibekuchen (a1), Milchreis (g)	Reis, Kartoffeltaschen (g), Spaghetti (a1)
Fleisch, Fisch, Ei	–	Rinderfrikadellen (a1)	–	–	Lachssoße (d, i, g)
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), Carbonarasoße (c, i, g)	Rahmsoße (i, g), Käse-Lauchsoße (i, g)	Kürbiseintopf (i, g), Tomaten-Mozzarella-Soße (i, g)	Zimt und Zucker, Apfelmus, Pesto (i)	Vegetarische Bolognese (i)
Dipp und Garnierung	Käse (g), Senfdressing (j), Kräuterdressing, Joghurtdressing (g)	Käse (g), Senfdressing (j), Joghurtdressing (g), Kräuterdressing	Senfbutter (j, g), Käse (g), Senfdressing (j), Joghurtdressing (g), Kräuterdressing	Käse (g), Senfdressing (j), Joghurtdressing (g), Kräuterdressing	Käse (g), Senfdressing (j), Joghurtdressing (g), Kräuterdressing
Nachtsch	Obst	Apfeljoghurt (g), Obst	Obst	Obst	Pudding (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.)

