

Kombiplan – kombiniere deinen Speiseplan

KW 45 | 02.11.–06.11.2026

Baustein/Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Kartoffel, Reis, Nudeln, Getreide	Reis, Kartoffeln, Nudeln (a1)	Ofenkartoffeln, Penne (a1), veganes Risotto (i)	Rosinenreis, Kartoffelklöße (a1), Spaghetti (a1)	Mehrkornbrötchen (a1), Spätzle (a1, c)	Kartoffelkroketten, Farfalle (a1)
Fleisch, Fisch, Ei	–	Backfisch (a1, d)	–	–	Rinderfrikadellen
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), Wirsing-Sahnesoße (i, g)	Tomaten-Oliven-Paste, Remoulade (c)	Curry-Gemüsesoße (i, g), Brokkolisoße (i)	Gemüse Eintopf (i)	Pilz-Bratensoße (i), Kürbisssoße (i)
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, Rotkohl
Nachtsch	Beerenjoghurt (g), Obst	Obst	Fruchtjoghurt (g), Obst	Obst	Schokopudding (g), Obst

Erstellt von Efe Dagdelen, Giuseppe Pette und Alijan Kilo aus der Klasse 10a.

Zusatzstoffe: 1 – mit Farbstoff · 2 – mit Konservierungsstoff · 2.1 – mit Nitritpökelsalz · 2.2 – mit Nitrat · 2.3 – mit Nitratpökelsalz 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.)