

Kombiplan – kombiniere deinen Speiseplan

KW 42 | 12.10–16.10.2026

Baustein/Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Kartoffel, Reis, Nudeln, Getreide	Reis, Tagliatelle (a1), Kartoffeln	Kartoffelkroketten (a1), Nudeln, Butterreis	Penne (a1), Reis, Risoleekartoffeln	Mehrkornbrötchen (a1), Reis, Gnocchi mit buntem Gemüse (i, g)	Reis, Tomaten-Fusilloni (a1, i), Kartoffelrösti
Fleisch, Fisch, Ei	–	Rindergeschnetzeltes (i, g)	–	–	Paniertes Schollenfilet (a1, d)
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	Tomaten-Erbesen-Soße (i, g), Kräuterschmand	Brokkolisoße (i)	Blumenkohl in Currysahne (i, g)	Linsen-Dal (i, g), vegan	Remoulade (c), Ketchup
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	Beerenjoghurt (g), Obst	Obst	Obst	Vanillejoghurt, 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.)

