



Speisenplan für den Monat :

OKTOBER 2019

Achtung! Nutzen Sie bitte ab sofort die Möglichkeit der Onlinebestellung auf unserer Internetseite [www.appetit-diekantine.de](http://www.appetit-diekantine.de)!

oder wie bisher die Essenbestellung ankreuzen, ausschneiden und in der MENSA im Bestellkasten ablegen, alternativ auch mailen, faxen oder per Post! **Bitte beachten Sie die neuen Bestellfristen!**

Name: \_\_\_\_\_  
Vorname: \_\_\_\_\_

Ku-Nr.: \_\_\_\_\_  
Schule/  
Klasse: \_\_\_\_\_

Datum	Menü 1	Menü 2	Menü 3
Dienstag 01.10.19	Gemüsepfanne (i) mit Langkornreis (g) und Kräuterdip (g)	Schweinesteak „natur“ mit Soße (a,a1), Bohnen (g) und Kartoffeln	
Mittwoch 02.10.19	Graupensuppe mit Gemüse (a,a3,i) und Hühnerfleisch, dazu Vanillepudding (g)	Spirelli (a,a1,c) mit Tomatensoße (10,12,a,a1,g) und 2 gebratenen Hackfleischbällchen (2,a,a1,a2,a3,a4,c,f,g,i,j), dazu Vanillepudding (g)	Nudeln (a,a1,c) mit Tomaten-Frischkäsesoße (10,12,a,a1,g), dazu Vanillepudding (g)
Donnerstag 03.10.19	<b>Tag der deutschen Einheit</b>	<b>Tag der deutschen Einheit</b>	<b>Tag der deutschen Einheit</b>
Freitag 04.10.19	Kartoffeln mit Kräuterquark (g) und Rotkohlrohkost	Boulette (a,a1,c,g,i) mit Soße (a,a1), Blumenkohl (g) und Kartoffeln	
Montag 07.10.19	Kohlrabieintopf (10,12,a,a1,g) mit Fleischklößchen (a,a1,c), dazu Obst	Hefeklöße (a,a1,c) mit warmen Kirschkompott (10,a,a1,a2,a3,a4,f,g)	Kohlrabieintopf (10,12,a,a1,g) vegetarisch (a,a1,c), dazu Obst
Dienstag 08.10.19	Nudelpfanne (a,a1,c) mit Gemüse (i) und Kräuter-Joghurdip (g)	Hähnchenschenkel mit Soße (a,a1), Rotkohl (a,a1) und Kartoffeln	
Mittwoch 09.10.19	Blumenkohleintopf (10,12,a,a1,g) mit Fleischklößchen (2,a,a1,a2,a3,a4,c,f,g,i,j)	Nudeln (a,a1,c) mit Würstchengulasch (1,2,13,14,a,a1), dazu Quarkspeise (g)	Blumenkohl-Broccolieintopf (10,12,a,a1,g) vegetarisch, dazu Quarkspeise (g)
Donnerstag 10.10.19	Hühnerfrikassee (10,12,a,a1,g) mit Langkornreis (g) und Rotkohlrohkost	Fischburger (a,a1,b,c,f,i,j,n) mit Kräutersoße (10,12,a,a1,g), Kartoffelbrei (2,g), dazu Fruchtjoghurt Kirsche (g)	
Freitag 11.10.19	Gehacktesstippe (1,3,a,a1) mit Kartoffelbrei (2,g), Gewürzgurke (1,3) und Rotkohlrohkost	Rote Beete Puffer (a,a1) mit Soße (a,a1,g), Kartoffelbrei (2,g) und Rotkohlrohkost	
Montag 14.10.19	Reissuppe mit Gemüse (i) und Geflügelfleisch, dazu Obst	Milchnudeln (10,a,a1,a2,a3,a4,f,g) mit Zucker und Zimt, dazu Obst	
Dienstag 15.10.19	Gemüselasagne (10,12,a,a1,g,i)	Hackbraten (a,a1,c,g,i) mit Soße (a,a1), Möhren (g) und Kartoffeln	
Mittwoch 16.10.19	Käse-Laucheintopf mit Hackfleisch (10,12,a,a1,g) & Fruchtjoghurt Erdbeere (g)	Nudeln (a,a1,c) mit Spinat-Sahnesoße (10,12,a,a1,g) und Fruchtjoghurt Erdbeere (g)	
Donnerstag 17.10.19	Fischpfanne (10,12,a,a1,d,g,i,j) Seelachswürfel mit Wurzelgemüse in Senfsoße, Kartoffeln und roter Grütze (10,a,a1,g)	Klopse „Königsberger Art“ (2,a,a1,a2,a3,a4,c,f,g,i,j) mit Kapernsoße (10,12,a,a1,g), Kartoffeln und rote Grütze (10,a,a1,g)	
Freitag 18.10.19	Kartoffelpfanne mit Wurzelgemüse (i) und Frischkäsesoße (10,12,a,a1,g) und Möhrenrohkost (2,12)	Bratwurst (13,14) mit Soße (a,a1) mit bayrisch Kraut (a,a1) und Kartoffeln	
Montag 21.10.19	Linseneintopf (a1,i) mit 1 Wiener Würstchen (1,2,13,14,j) und Apfelmus (2)	Milchreis (g) mit Zucker und Zimt, dazu Apfelmus (1)	
Dienstag 22.10.19	Rührei (c,g,i) mit Spinat (10,12,a1,g) und Kartoffeln	gebratener Fleischkäse (1,2,13) mit Soße (a1), Mischgemüse (g) und Kartoffeln	
Mittwoch 23.10.19	Minestrone / italienische Gemüsesuppe (i) mit Nudeln (a1,c)	Spaghetti (a,a1,c) „Bolognese Art“ (a,a1), dazu Vanillejoghurt (10,g)	Nudeln (a,c) mit Spinatsahnesoße (10,12,a1,g), dazu Vanillejoghurt (10,g)
Donnerstag 24.10.19	Chili con Carne (a,a1) mit Langkornreis (g)	Schnitzel (a,a1,c) mit Soße (a,a1), Erbsen (g) und Kartoffeln	Gemüse-Knusper-Dino (a,a1,a2,c,i,k) mit Soße (a,a1), Erbsen (g) und Kartoffeln
Freitag 25.10.19	Nudel (a,a1,c)-Gemüseauflauf in Sahnesoße (10,12,a,a1,g) und Käse überbacken (g)	Putengulasch (a,a1,g) mit Bohnen (g) und Kartoffeln	
Montag 28.10.19	grüner Bohneneintopf (10,12,a1,g) mit Schweinefleisch, dazu Obst	Vanillepuddingsuppe (10,a1,a2,a3,a4,f,g) mit Zwieback (a1) und Obst	
Dienstag 29.10.19	Schmorkohl (a1) mit Kartoffeln	gebratenes Seefischfilet (a,a1,d), Kräutersoße (10,12,a,a1,g) und Kartoffeln	Grünkernbratling (a1,c,f,g,j,k) mit Soße (a1), Erbsen (g) und Kartoffeln
Mittwoch 30.10.19	Möhreneintopf (10,12,a1,g) mit Rindfleisch, dazu Quarkspeise (g)	Nudeln (a,a1,c) mit Tomatensoße (a,a1,g) und Jagdwurstwürfel (1,2,13,14, a,a1,j), dazu Quarkspeise (g)	Möhreneintopf (10,12,a1,g) vegetarisch mit 1 Scheibe Mischbrot (a1), dazu Quarkspeise (g)
Donnerstag 31.10.19	<b>Reformationstag</b>	<b>Reformationstag</b>	<b>Reformationstag</b>

Datum	M1	M2	M3
Dien 01.10.19			
Mitt 02.10.19			
Don 03.10.19			
Frei 04.10.19			
Mon 07.10.19			
Dien 08.10.19			
Mitt 09.10.19			
Don 10.10.19			
Frei 11.10.19			
Mon 14.10.19			
Dien 15.10.19			
Mitt 16.10.19			
Don 17.10.19			
Frei 18.10.19			
Mon 21.10.19			
Dien 22.10.19			
Mitt 23.10.19			
Don 24.10.19			
Frei 25.10.19			
Mon 28.10.19			
Dien 29.10.19			
Mitt 30.10.19			
Don 31.10.19			

Liebe Eltern!! Bitte beachten Sie, dass vom 04.10.19 bis 11.10.19 Herbstferien sind!! Dennoch wird für diese Tage das Essen gewährleistet.

# Zusatzstoffe und Allergene

Liebe Eltern,

um ein hohes Maß an Gesundheitsschutz für Sie und Ihr Kind(er), als unsere Kunden, zu gewährleisten, haben wir alle Produkte, die **kennzeichnungspflichtige Allergene** beinhalten, gekennzeichnet. Sie sehen dies an einem kleinen Buchstaben rechts oben. Diese Buchstaben haben folgende Bedeutung:

- (a) Glutenhaltiges Getreide (a1 Weizen, a2 Roggen, a3 Gerste, a4 Hafer, Dinkel, Kamut oder Hybridstämme davon) sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
- (b) Krebstiere und Krebstiererzeugnisse
- (c) Eier und Eierzeugnisse
- (d) Fisch und Fischerzeugnisse
- (e) Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse
- (f) Soja und Sojaerzeugnisse
- (g) Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)
- (h) Schalenfrüchte (h1 Mandel, h2 Haselnuss, h3 Walnuss, h4 Cashewnuss, h5 Pecannuss, h6 Paranuss, h7 Pistazie, h8 Macadamianuss) sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
- (i) Sellerie und Sellerieerzeugnisse
- (j) Senf und Senferzeugnisse
- (k) Sesamsamen und Sesamsamenerzeugnisse
- (l) Schwefeldioxid und Sulfite von mehr als 10 mg/kg
- (m) Lupinen und Lupinenerzeugnisse
- (n) Weichtiere (Mollusken) und Weichtiererzeugnisse

Leider gibt es Produkte, die ohne Zusatzstoffe nicht erhältlich sind, aber dennoch von vielen Gästen gewünscht werden. Diese Produkte haben wir für Sie gekennzeichnet. Sie sehen dies an einer kleinen Zahl rechts oben. Diese Zahlen der **gesetzlich zugelassenen Zusatzstoffe** haben folgende Bedeutung:

- (1) mit Konservierungsstoff
- (2) mit Antioxidationsmittel
- (3) mit Süßungsmittel Saccharin
- (4) mit Süßungsmittel Cyclamat
- (5) mit Süßungsmittel Aspartam, enth. Phenylalaninquelle
- (6) mit Süßungsmittel Acesulfam
- (7) chininhaltig
- (8) coffeinhaltig
- (9) mit Geschmacksverstärker
- (10) mit Farbstoff
- (11) mit Stabilisator
- (12) mit Säuerungsmittel
- (13) mit Phosphat
- (14) unter Schutzatmosphäre verpackt