

# Speiseplan für Oktober 2023 Abgabetermin: 25.09.2023

Einrichtung: Regelschule "Fr. -Ludwig Jahn"

Name:

Kunden-Nr.:

**Markus-Gemeinschaft e.V.**  
Eine Camphill-Initiative für Mensch und Umwelt

**GUTSHOF  
HAUTERODA**

Hauterodaer Str. 1, 06577 An der Schmücke  
Tel.: 034673/7369-22  
Fax: 034673/7369-15  
Mail: [vertrieb@gutshof-hauteroda.de](mailto:vertrieb@gutshof-hauteroda.de)  
Internet: [www.gutshof-hauteroda.de](http://www.gutshof-hauteroda.de)

Tag	Essen 1	X	Essen 2	X
Montag 02.10.2023	Linsen-Gemüse-Kartoffeleintopf (a1,i)			
Dienstag 03.10.2023	Feiertag			
Mittwoch 04.10.2023	Jägerschnitzel (2,3,4,a1,j,i,c) mit Tomatensoße (a1,i) und Spirelli (a1)			
Donnerstag 05.10.2023	Bratklößchen (a1,c,i,j) mit Soße (a1,i,j) Mischgemüse (a1,g,i) und Kartoffeln			
Freitag 06.10.2023	Quarkkeulchen (a1,c,g) mit Vanillesoße (3,a1,c,e,f,g)			
Montag 09.10.2023	Nudelgemüsesuppe (a1,i)			
Dienstag 10.10.2023	Nudeln gebraten (a1,i,j) mit Gemüse (a1,i,g), Ei (c) und Tomatensoße (a1,i)			
Mittwoch 11.10.2023	Gehacktes (S) mit Kraut (a1,j,i) und Kartoffelpüree (g,i)			
Donnerstag 12.10.2023	Gedünsteter Fisch (3,4,a1,i,c,d) mit Kartoffelpüree (i) in Sahnesoße (a1,i,g)			
Freitag 13.10.2023	Bratkartoffeln mit Rührei (c,g), Wurst (2,3,4,c,g,i,j) und Salatbeilage			
Montag 16.10.2023	Möhreneintopf (a1,i)			
Dienstag 17.10.2023	Hähnchenschnitzel (3,4,9,a1,i,c,j), Erbsengemüse (a1,g,i), Soße (a1,g,i) und Kartoffeln			
Mittwoch 18.10.2023	Currywurst (2,3,4,8,a1,i,j) mit Sahnesoße (a1,g,i,j), Kartoffelpüree sowie Salatbeilage			
Donnerstag 19.10.2023	Grießbrei (a1,g) mit Zucker, Zimt und Apfelmus (3)			
Freitag 20.10.2023	Hähnchenkeule (4) mit Rotkohl (g,i), Soße (a1,i,j) und Kartoffeln (5)			
Montag 23.10.2023	Graupensuppe (a2,i)			
Dienstag 24.10.2023	Bunte Nudeln (a1) mit Tomatensoße (a1,i), dazu Schokopudding (1) mit Vanillesoße (g)			
Mittwoch 25.10.2023	hausgemachte Hefeklöße (a1,c,g) mit Obst (2,a1,h)			
Donnerstag 26.10.2023	Kasslerbraten (3,8) mit Kohlrabigemüse (a1,i,g), Soße (a1,i,j) und Kartoffeln			
Freitag 27.10.2023	Schweinegulasch (a1,i,j) mit Spirelli (a1)			
Montag 30.10.2023	Erbseneintopf (a1,i) mit Wiener Würstchen (2,3,4,8,a1,i,j,g)			

\* Dieses Essen ist angelehnt an die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Kenntlichmachung von Inhaltsstoffen und Zusatzstoffen (§ 9 Zzu1V):

S = enthält Schwein, 1 = mit Farbstoff, 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 4 = mit Geschmacksverstärker, 5= geschwefelt, 6 = geschwärzt, 7 = gewachst, 8 = mit Phosphat, 9 = mit Süßungsmittel, 10 = mit Süßungsmitteln

Kenntlichmachung von Allergenen:

a = enthält Gluten, (a1=Weizen, a2=Gerste, a3=Roggen, a4=Hafer, a5=Dinkel), b = enthält Krebstiere, c = enthält Ei, d = enthält Fisch, e = enthält Erdnüsse, f = enthält Sojabohnen, g = enthält Milch (einschl. Lactose), h = enthält Schalenfrüchte (h1=Mandeln, h2=Haselnüsse, h3=Walnüsse, h4=Cashewnüsse, h5=Pistazien), i = enthält Sellerie, j = enthält Senf, k = enthält Sesamsamen, l = enthält Schwefeldioxid und Sulfite, m = enthält Lupinen, n = enthält Weichtiere

**Achtung: Herbstferien vom 02.10. - 14.10.2023. In unserer Demeter-Bäckerei werden die aufgeführten Backwaren (Brot, Brötchen, Pizzateig, Hefeklöße) selbst hergestellt.**

Änderungen vorbehalten - Zu jedem Essen wird ein Kompott oder ein Salat angeboten. (Obst, Rohkostsalat, Vanille- oder Schokopudding (a,c,g,f,e), Götterspeise (a,c,g,f,e), Rote Grütze (a,c,g,f,e), Quarkspeise (g,l)

Die Köche der Markus-Gemeinschaft wünschen guten Appetit!