

# Speiseplan für Oktober 2022 Abgabetermin: 23.09.2022



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



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

Einrichtung: Grundschule Kölleda

Name:

Kunden-Nr.:

Tag	Essen 1	X	Essen 2	X
Montag 03.10.2022	Feiertag		Feiertag	
Dienstag 04.10.2022	*Tomatensuppe mit Reis (a1,i,g, j)		Linsen-Gemüse-Kartoffeleintopf (a1,i,j)	
Mittwoch 05.10.2022	Jägerschnitzel (S,8,2,3,4,a1,j,i,c) mit Tomatensoße (a1,i) und Spirelli (a1)		*Szevediner Gulasch (S,4,8,a1,i,g) mit Kartoffeln	
Donnerstag 06.10.2022	Gehacktes mit Kraut (S,a1,j,i) und Kartoffelpüree (g,i)		*Spirelli (a1) Carbonara (S,8,2,3,4,a1,g,i,j)	
Freitag 07.10.2022	Putenschnitzel (3,4,9,a1,i,c,j) mit Möhrengemüse (a1,g,i), Soße (a1,i,g) und Kartoffeln		*Quarkkeulchen (a1,c,g) mit Vanillesoße (3,a1,c,e,f,g)	
Montag 10.10.2022	Nudelgemüsesuppe (a1,i)		*Kürbiscremesuppe (a1,i,g,i) mit Vollkornbrötchen aus hauseigener Bäckerei (a1)	
Dienstag 11.10.2022	*Hähnchenbrust (9) geschneuzelt mit Ananas (9,a1,i) süßsauer und Reis		gebratene Makkaroni mit Gemüse, Ei (2,3,4,c,a1,j,i) und Tomatensoße (a1,i)	
Mittwoch 12.10.2022	*Bratklößchen (S,a1,c,i,j) mit Mischgemüse (a1,g,i), Soße (a1,i,j) und Kartoffeln		Bunter Kartoffelsalat (a1,i,j,g) mit Wiener Würstchen (S,8,2,3,4,a1,j,i,g) und Salatbeilage	
Donnerstag 13.10.2022	*Gedünsteter Fisch (3,4,a1,i,c,d) mit Kartoffelpüree (3,g,i), Petersiliensoße (a1,i,g) und Salatbeilage		Bayrischer Leberkäse (S,8,2,3,4) mit bayrisch Kraut (a1,i,g), Soße (a1,i,j) und Kartoffeln	
Freitag 14.10.2022	Schmorbraten (S,3,4,9) mit Rosenkohl (a1,g,i), Soße (a1,i,j) und Kartoffeln		*Bratkartoffeln mit Rührei (c,g), Wurst (8,2,3,4,c,g,i,j) und Salatbeilage	
Montag 17.10.2022	*Grüner Bohneneintopf (a1,i,j)		Möhreneintopf (a1,i)	
Dienstag 18.10.2022	*Chili con Carne (S,a1,i,j) mit Spirelli (a1)		Hähnchenschnitzel (3,4,9,a1,i,j,c) mit Erbsengemüse (a1,g,i), Soße (a1,i,j) und Kartoffeln	
Mittwoch 19.10.2022	*Currywurst (S,8,2,3,4,a1,j,i) mit Sahnesoße (a1,i,j,g), Kartoffelpüree (g,i) und Salatbeilage		Ungarischer Gulasch (S,a1,i,j) mit Kartoffeln	
Donnerstag 20.10.2022	*Grießbrei (a1,g) mit Zucker, Zimt und Apfelmus (3)		Kräuterquark (g) mit Kartoffeln	
Freitag 21.10.2022	Hähnchenkeule (4) mit Rotkohl (g,i), Soße (a1,i,j) und Kartoffeln		*Nudelgemüseauflauf (a1,g,i,j) mit Käse (g) überbacken	
Montag 24.10.2022	Graupensuppe (a2,i)		*Linseneintopf (a1,i)	
Dienstag 25.10.2022	Rostbratwurst (S,8,2,3,4,a1,i,j) mit Sauerkraut (i,g), Soße (a1,i,j) und Kartoffeln		*Bunte Spirelli (a1) mit Tomatensoße (a1,i), Schokoladenpudding und Vanillesoße (1,4,9,a1,c,e,f,g,h)	
Mittwoch 26.10.2022	*Fischstäbchen (3,4,a1,i) in Petersiliensoße (a1,i,g) mit Gemüseris (i)		hausgemachte Hefeklöße (a1,c,g) mit Obst (2,a1,h)	
Donnerstag 27.10.2022	*Kasslerbraten (S,3,8) mit Kohlrabigemüse (a1,i,g), Soße (a1,i,j) und Kartoffeln		Bratkartoffeln mit Rührei (c,g) und Wurst (S,8,2,3,4,c,g,i,j)	
Freitag 28.10.2022	Schweinegulasch (S,a1,i,j) mit Spirelli (a1)		*Gedünsteter Fisch (d) in Kräutersoße (a1,i,g) mit Kartoffelpüree (3,g,i) und Salatbeilage	
Montag 31.10.2022	Feiertag		Feiertag	

\* 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 Sulfit, m = enthält Lupinen, n = enthält Weichtiere

**BITTE BEACHTEN: Herbstferien vom 17.10.2022 bis 29.10.2022 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,i))

Die Köche der Markus-Gemeinschaft wünschen guten Appetit!