

Speiseplan für Oktober 2023 Abgabetermin: 25.09.2023

Einrichtung: Grundschule Kölleda

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

Internet: www.gutshof-hauteroda.de

Tag	Essen 1	X	Essen 2	X
Montag 02.10.2023	*Tomatensuppe (a1,i,g) mit Reis		Linsen-Gemüse-Kartoffeleintopf (a1,i)	
Dienstag 03.10.2023	Feiertag		Feiertag	
Mittwoch 04.10.2023	*Jägerschnitzel (2,3,4,a1,j,i,c) mit Tomatensoße (a1,i) und Spirelli (a1)		Szegediner Gulasch (4,8,a1,i,g) mit Kartoffeln	
Donnerstag 05.10.2023	*Bratklößchen (a1,c,i,j) mit Soße (a1,i,j), Mischgemüse (a1,g,i) und Kartoffeln		Bunter Kartoffelsalat (g,c,i,j) mit Wiener Würstchen (2,3,4,8,a1,j,i,g) und Salatbeilage	
Freitag 06.10.2023	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 09.10.2023	Nudelgemüsesuppe (a1,i)		*Kürbiscremesuppe (a1,i,g,j) mit Vollkornbrötchen aus hauseigener Bäckerei	
Dienstag 10.10.2023	*Hähnchenbrust (9) geschneuzelt mit Ananas (9,a1,i) süßsauer und Reis		Nudeln gebraten (a1,i,j) mit Gemüse (a1,i,g), Ei (c) und Tomatensoße (a1,i)	
Mittwoch 11.10.2023	*Gehacktes mit Kraut (a1,j,i) und Kartoffelpüree (g,i)		*Spirelli (a1) Carbonara (4,8,a1,i)	
Donnerstag 12.10.2023	*Gedünsteter Fisch (3,4,a1,i,c,d) mit Kartoffelpüree (g) in Petersiliensoße (a1,i,g) sowie Salatbeilage		bayrischer Leberkäse (2,3,4) mit bayrisch Kraut (a1,i,g), Soße (a1,i,j) und Kartoffeln	
Freitag 13.10.2023	*Schmorbraten (S,3,4,9) mit Rosenkohl, (a1,i,g), Soße (a1,i,j) und Kartoffeln		Bratkartoffeln mit Rührei (c,g), Wurst (2,3,4,c,g,i,j) und Salatbeilage	
Montag 16.10.2023	*Grüner Bohneneintopf (a1,i,j)		Möhreneintopf (a1,i)	
Dienstag 17.10.2023	*Chili con Carne (a1,i,j) mit Spirelli (a1)		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,a1,i,j) mit Sahnesoße (a1,g,i,j), Kartoffelpüree (g,i) und Salatbeilage		ungarischer Gulasch (a1,i,j) mit Kartoffeln	
Donnerstag 19.10.2023	*Grießbrei (a1,g) mit Zucker, Zimt und Apfelmus (3)		Kräuterquark (g) mit Salzkartoffeln	
Freitag 20.10.2023	Hähnchenkeule (4) mit Rotkohl (g,i), Soße (a1,i,j) und Kartoffeln		*Nudelgemüseauflauf (a1,g,i,j) mit Käse (g) überbacken	
Montag 23.10.2023	Graupensuppe (a2,i)		*Linseneintopf (a1,i)	
Dienstag 24.10.2023	Rostbratwurst (2,3,4,8,a1,i,j) mit Sauerkraut (i,g), Soße (a1,i,j) und Kartoffeln		*Bunte Nudeln (a1) mit Tomatensoße (a1,i) dazu Schokopudding (1) mit Vanillesoße (g)	
Mittwoch 25.10.2023	*Fischstäbchen (3,4,a1,i) in Petersiliensoße (a1,i,g) mit Gemüsereis (i)		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		Bratkartoffeln mit Rührei (c,g) und Wurst (2,3,4,c,g,i,j)	
Freitag 27.10.2023	Schweinegulasch (a1,i,j) mit Spirelli (a1)		*Gedünsteter Fisch (d) in Kräutersoße (a1,i,g) mit Kartoffelpüree und Salatbeilage	
Montag 30.10.2023	*Gemüseintopf (a1,i,j)		Erbseneintopf (a1,i) mit Wiener Würstchen (2,3,4,8,a1,i,j,g)	
Dienstag 31.10.2023	Feiertag		Feiertag	

Diesen Speiseplan finden Sie auch unter: www.markus-gemeinschaft.de

* 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,i))

Die Köche der Markus-Gemeinschaft wünschen guten Appetit!