

# Speiseplan

IGS Herrstein-Rhaunen (Rhaunen)

vom 28. September bis 02. Oktober 2026

|                                        | Vollkost                                                                                                                                                   | Vegetarisch                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Montag</b><br><b>28.09.2026</b>     | » Gabelspaghetti mit Käsesoße, dazu Blattsalat mit French Dressing <sup>a,a1,c,g,i</sup><br>» Wassermelone                                                 | » Kartoffelpuffer mit Apfelpüree aus BIO- Äpfeln und rote Beete Salat <sup>a,a1,c</sup><br>» Wassermelone                                                       |
| <b>Dienstag</b><br><b>29.09.2026</b>   | » MSC Fischstäbchen mit Joghurt- Dip und Rahmspinat, dazu Petersilienkartoffeln aus BIO- Kartoffeln <sup>a,a1,d,g,i,j</sup><br>» Fruchtjoghurt Pfirisch-   | » Veggie- Schnitte paniert mit Tomatensoße und BIO- Vollkornnudeln, dazu Karottengemüse <sup>a,a1,i</sup><br>» Fruchtjoghurt Pfirisch- Maracuja <sup>g</sup>    |
| <b>Mittwoch</b><br><b>30.09.2026</b>   | » Pellkartoffeln aus BIO- Kartoffeln mit Rahmspinat und Rührei <sup>c,g</sup><br>» Banane                                                                  | » Schwäbische Eierknöpfe mit Käsesoße und Röstzwiebeln, dazu Knabbergurken mit Joghurt- Dip <sup>a,a1,c,g,i</sup><br>» Banane                                   |
| <b>Donnerstag</b><br><b>01.10.2026</b> | » Kartoffelsüppchen mit Zucchini & Paprika mit BIO- Langkornreis, dazu Mehrkornbrötchen und Eisbergsalat mit Joghurt Dressing <sup>a,a1,a2,a3,a5,g,k</sup> | » Graupeneintopf mit BIO- Julienne Gemüse, dazu Mehrkornbrötchen und Eisbergsalat mit Joghurt Dressing <sup>a,a1,a2,a3,a5,g,i,k</sup><br>» BIO Naturjoghurt mit |
| <b>Freitag</b><br><b>02.10.2026</b>    |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                 |

## **Zusatzstoffe**

- 1 mit Farbstoff
- 10 mit Phosphat
- 11 mit Süßungsmitteln
- 11a Saccharin
- 11b Cyclamat
- 11c Aspartam/Phenylalaninquelle
- 11d Acesulfam
- 12 gentechnisch verändert
- 2 mit Konservierungsstoff
- 3 gepökelt
- 4 Nitrat
- 5 mit Antioxidationsmittel
- 6 mit Geschmacksverstärker
- 7 geschwefelt
- 8 geschwärzt
- 9 gewachst

## **Allergene**

- a Glutenthaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
- a1 Weizen
- a2 Roggen
- a3 Gerste
- a4 Hafer
- a5 Dinkel
- b Krebstiere und Krebserzeugnisse
- c Eier und Eierzeugnisse
- d Fisch und Fischerzeugnisse
- e Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse
- f Soja und Sojaerzeugnisse
- g Milch und Milcherzeugnisse (einschl. Laktose)
- h Schalenfrüchte sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
- h1 Mandel
- h2 Haselnuss
- h3 Walnuss
- h4 Kaschunuss
- h5 Pecannuss

h6 Paranuss

h7 Pistazie

h8 Macadamianuss

i Sellerie und Sellerieerzeugnisse

j Senf und Senferzeugnisse

k Sesamsamen und Sesamsamenerzeugnisse

L Schwefeldioxid und Sulfide (bei einer Konzentration von min. 10 mg/kg oder Liter)

m Süßlupinen und Süßlupinenerzeugnisse

n Weichtiere (Mollusken, Schnecken, Tintenfische, Muscheln und Austern) und Weichtiererzeugnisse