

Oktober 2026

Johanna-Gerdes-Grundschule

Kalenderwoche 41 - 5.10. bis 9.10.2026

Montag 5.10.26	Dienstag 6.10.26	Mittwoch 7.10.26	Donnerstag 8.10.26	Freitag 9.10.26
Gelbe-Linsen-Curry mit Kokosmilch (a,g,h,i,m) und BIO-Möhren BIO-Langkornreis (FT)	Ragout "Bolognese-Art" (a,g,i) mit BIO-Rinderhack (R) und BIO-Tomaten dazu geriebener BIO-Gouda-Käse (g) BIO-Nudeln (aw)	<i>Vorsuppe:</i> Feines Cremesüppchen (aw,g,i) aus BIO-Broccoli BIO-Grießbrei (a,g,h) mit Erdbeersoße (a,g,h,i)	Pürierte Blumenkohl-Cremesuppe (a,g,i) aus BIO-Blumenkohl und BIO-Kartoffeln BIO-Vollkornbrot (aw,ar,g,h,i,k)	Backfisch aus Seelachs (F,aw,c,d,g,i,k) mit Remouladensoße (a,g,i,j) BIO-Möhrenscheiben BIO-Salzkartoffeln
Gemüse-Ratatouille (a,g,i) aus BIO-Tomate, BIO-Paprika und BIO-Zwiebel BIO-Langkornreis (FT)	Ragout "Bolognese-Art" mit Tempeh (aw,g,f,h,i,l,m,5) und BIO-Tomaten dazu geriebener BIO-Gouda-Käse (g) BIO-Nudeln (aw)		Pizza-Eintopf (a,g,i) mit BIO-Tomaten, BIO-Mais und BIO-Paprika BIO-Vollkornbrot (aw,ar,g,h,i,k)	Vegane Nuggets im Backteig (aw,c,d,f,i,k) mit Remouladensoße (a,g,i,j) BIO-Möhrenscheiben BIO-Salzkartoffeln
BIO-Tagesobst	BIO-Joghurt (g) mit Pfirsich BIO-Knabbergemüse	BIO-Rohkostsalat + Kerne BIO-Knabbergemüse	BIO-Pudding (g) mit Schoko(g,h)	BIO-Tagesobst

Kalenderwoche 42 - 12.10. bis 16.10.2026

Montag 12.10.26	Dienstag 13.10.26	Mittwoch 14.10.26	Donnerstag 15.10.26	Freitag 16.10.26
Tomatensoße "Napoli-Art" (aw,g,i) aus BIO-Tomaten dazu geriebener BIO-Gouda-Käse (g) BIO-Nudeln (aw)	Rinderschmortopf (aw,g,i) mit BIO- Paprikastreifen, BIO-Tomaten, BIO-Kräutern und BIO-Rindfleischstreifen (R) BIO-Kartoffelpüree (g)	Knusprige Gemüse-Frikadelle (aw,c,f,g,i,j,k) dazu Sour-Cream (g) BIO-Broccoli (i)	Cremige Karottensuppe (a,g,i) aus BIO-Karotten mit Kokosmilch BIO-Vollkornbrot (aw,ar,g,h,i,k)	Fruchtiges Ragout vom See- und Wildlachs (F,a,g,d,i), aus BIO-Paprika, und BIO-Erbсен BIO-Langkornreis (FT)
Spinat in cremiger Rahmsauce (a,g,i) aus BIO-Spinat BIO-Nudeln (aw)		Veganes-Tempeh-Gulasch (aw,g,f,h,i,l,m,5) mit BIO-Tomaten, BIO- Paprika und BIO- Zwiebeln BIO-Langkornreis (FT)		Gratinierter Kartoffel-Gnocchi in Kräutersoße (aw,c,g,i) aus BIO-Tomaten BIO-Tagesobst
BIO-Tagesobst	BIO-Rohkostsalat + Kerne BIO-Knabbergemüse	BIO-Joghurt (g) mit Erdbeer (h) BIO-Knabbergemüse	BIO-Quark (g) mit Stracciatella (e,h) + BIO-Knabbergemüse	BIO-Tagesobst

Oktober 2026

Kalenderwoche 43 - 19.10. bis 23.10.2026 - HERBSTFERIEN

Montag 19.10.26	Dienstag 20.10.26	Mittwoch 21.10.26	Donnerstag 22.10.26	Freitag 23.10.26
BIO-Garten-kräuterquark (g,i) dazu BIO-Karotten (i) dazu Leinöl BIO-Salzkartoffeln	Frischkäse-Pfanne (a,g,i) mit BIO-Erbsen und BIO-Rinderhackfleisch (R) BIO-Nudeln (aw)	<i>Vorsuppe:</i> Feines Cremesüppchen (aw,g,i) aus BIO-Paprika Milchreis (aw,c,f,g,h,i) mit BIO-Apfelmus	Pürierte Mais-Cremesuppe (a,g,i) aus BIO-Mais und BIO-Zwiebeln BIO-Vollkornbrot (aw,ar,g,h,i,k)	
	Frischkäse-Pfanne (a,g,f,i) mit BIO-Erbsen und Sojahack BIO-Joghurt (g) mit Mango			Kräuter-Tomatensoße (a,g,i) aus pürierten BIO-Tomaten BIO-Tagesobst
BIO-Tagesobst		BIO-Rohkostsalat	BIO-Pudding (g) mit Vanille (g,h)	BIO-Tagesobst

Kalenderwoche 44 - 26.10. bis 30.10.2026 - HERBSTFERIEN

Montag 26.10.26	Dienstag 27.10.26	Mittwoch 28.10.26	Donnerstag 29.10.26	Freitag 30.10.26
Fluffiges Eier-Omelette (a,c,g,i,j) mit BIO-Rahmspinat (a,g) BIO-Salzkartoffeln	Thai-Massaman-Curry (a,aw,g,i) mit BIO-Hähnchen (G), BIO-Karotten, BIO-Süßkartoffeln, BIO-Zwiebeln und Kokosmilch BIO-Joghurt (g) mit Beeren	Überbackener Maccaroni-Auflauf (a,c,g,i) mit BIO-Gouda (g), und BIO-Tomaten BIO-Rohkostsalat	Ragout aus Sojahack (a,g,f,i) mit BIO-Tomaten dazu geriebener BIO-Gouda-Käse (g) BIO-Quark (g) mit Birne	Fisch-Brötchen-Kit zum "selber Bauen" - Weizenbrötchen mit Fischstäbchen (F,aw,c,d,g,h,i,k) oder Veggie-Bratling (a,aw,c,f,g,i,j,k) beides mit Gurke, Tomate, Eisbergsalat, Ketchupdip (a,c,g,i,j)
BIO-Tagesobst				BIO-Tagesobst