

Speiseplan Oktober 2026

Essen Sie bei uns im FQZ oder holen Sie Ihr Essen ab **6,00 € pro Essen**
Mit einer Kundenkarte **4,50 € pro Essen**

01.10.-02.10.2026	05.10.-09.10.2026	12.10.-16.10.2026	19.10.-23.10.2026	26.10.-30.10.2026
Montags sind die Brötchen oder das Brot immer selbst gebacken☺	Montag Kürbis-Kartoffel- Eintopf Einlage Brot, Dessert 1,3,7,8,9,10,12,31,33,38,39,43,44	Montag Grüne Bohnen Eintopf Einlage Brot, Dessert 1,3,7,8,9,10,12,31,33,38,39,43,44	 Montag Rassolnic Russische Graupensuppe Einlage, Brot, Dessert 1,3,4,7,8,9,10,12,31,33,38,39,43,44	Montag Herbst Eintopf Kasseler Brot, Dessert 1,3,7,8,9,10,12,31,33,38,39,43,44
Diesen Monat aktuell Russische Woche	Dienstag Hähnchen-Wrap, Tzatziki Krautsalat, Dessert 1,3,5,7,8,9,10,31,33,39,44,46	Dienstag Weißkohl – Kartoffel - Hack - Auflauf Salat, Dessert 1,3,5,7,8,9,10,12,31,33,38,39,42,43,44	 Dienstag Tefтели Hackbällchen, Tomatensauce, Buchweizen, Salat, Dessert 1,3,6,7,8,9,10,31,33,39,42,43,44	Dienstag Hühnerfrikassee Reis Salat, Dessert 1,3,5,7,8,9,10,12,31,33,38,39,44,46
	Mittwoch Mit Feta überbackenes Ratatouille Salat, Dessert 1,3,7,9,10,12,31,33,37,39,44	Mittwoch Falafel, Hummus Taboulé 1,3,7,9,10,12,31,33,37,39,44	 Mittwoch Dranniki Kartoffelpuffer mit Schmand Salat, Dessert 1,3,7,9,10,12,31,33,37,39,44	Mittwoch Herzhafte Gemüse-Käse-Waffeln, Dip Salat, Dessert 1,3,7,9,10,12,31,33,37,39,44
Donnerstag Quiche Lorraine Salat, Dessert 1,3,7,8,9,10,12,31,33,38,39,43,44	Donnerstag Knipp, Schmorkartoffeln, Apfelmus, Gurke Salat, Dessert 1,3,7,8,9,10,12,31,33,38,39,43,44	Donnerstag Schweinshaxe Sauerkraut, Stampf Salat, Dessert 1,3,7,8,9,10,12,31,33,38,39,43,44	 Donnerstag Farschirovany Perez Gefüllte Paprika, Reis Salat, Dessert 1,3,7,8,9,10,12,31,33,38,39,42, 43,44	Donnerstag Geflügel-Cheeseburger Pommes Salat, Dessert 1,3,7,8,9,10,12,31,33,38,39,44,46
Freitag Fischstäbchen Spinat, Stampf, Senfsauce Salat, Dessert 1,3,4,7,9,10,33,39,44	Freitag Roter Heringssalat Salzkartoffeln Salat, Dessert 1,3,4,7,9,10,33,39,44	Freitag Spinat-Fischeintopf Gambas Salat, Dessert 1,3,4,7,9,10,33,39,44	 Freitag Scharnenaja Gebratener Fisch auf Stampf, Tomaten Salat, Dessert 1,3,4,7,9,10,33,39,44	Freitag Blätterteig-Thunfischpizza Rucola Salat, Dessert 1,3,4,7,9,10,33,39,44

Vorbestellung bis aktuell 9 Uhr unter 69623152 (Keine Bestellungen über Anrufbeantworter!!!)

Speiseplanänderungen vorbehalten

Mo - Do Essen 12:00 Uhr bis 14:00 Uhr - Freitag 12:00 bis 13:30

Allergene:

1. **Gluten** und Erzeugnisse daraus
2. **Krebse** und Erzeugnisse daraus
3. **Eier** und Erzeugnisse daraus
4. **Fisch** und Erzeugnisse daraus
5. **Erdnuss** und Erzeugnisse daraus
6. **Soja** und Erzeugnisse daraus
7. **Milch** Milcheiweis und Erzeugnisse daraus inkl. Laktose
8. **Schalenfrüchte** und Erzeugnisse daraus
9. **Sellerie** und Erzeugnisse daraus
10. **Senf** und Erzeugnisse daraus
11. **Sesam** und Erzeugnisse daraus
12. **Schwefeldioxid** und Sulfite
13. **Lupine** und Erzeugnisse daraus
14. **Weichtiere** und Erzeugnisse daraus

Inhaltsstoffe:

31. mit Farbstoff
33. mit Antioxidationsmittel
36. geschwärzt
37. gewachst
38. mit Phosphat
39. mit Süßungsmittel
41. mit Alkohol
42. mit Rind
43. mit Schwein
44. mit Konservierungsstoff
45. Lamm
46. mit Geflügel