



Speiseplan KW 45 vom 02.11.2026 bis 06.11.2026



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	Kartoffeleintopf mit Suppengrün Sonnenblumenbrot	Penne Nudeln mit Käsesoße und Erbsengemüse	Indischer Süßkartoffel- Kichererbsen Eintopf mit Fladenbrot	2 Königsberger Klopse aus Kalbsfleisch mit Spätzle dazu Chinakohlsalat mit Sauerrahmdressing	1 Fischfrikadelle mit Kartoffelpüree Blattsalat Essig Öl Dressing
Menü 2	Hähnchengyros mit Reis und Gurkensalat	1 Rinderhacksteak mit Maisgemüse und Kartoffelpüree	Hähnchen Cordon bleu mit Bratkartoffeln und Zucchini-Karottensalat	Maccaroni Nudeln mit Schinken Sahneseße (Pute) Reibekäse	Vegetarische Borschtsch Eintopf Roggenbrötchen
Menü 3 vegetarisch	1 Gemüse-Dinos mit Maisgemüse und Kartoffelpüree	Allgäuer Käsesuppe mit Röstzwiebeln dazu Roggenbrötchen	Kartoffelgemüseauflauf mit Zucchini-Karottensalat	2 Pfannkuchen mit Beerencreme gefüllt dazu Karamellsoße und Karottensticks	Kleine gebackene Kartoffeln und Kräuterdip dazu Blattsalat mit mein OPAL Dressing
Dessert I	Salatbar	Stückobst	Salatbar	Fruchtjoghurt	Stückobst



Wir verwenden Lebensmittel in Bio-Qualität. Diese sind tagesaktuell auf dem Speiseplan mit "Bio" gekennzeichnet.
Unsere eingesetzten und gekennzeichneten Bio-Zutaten sind von der Öko-Kontrollstelle ABCERT (DE-ÖKO-006) zertifiziert.

Das OPAL - Team wünscht seinen Gästen einen guten Appetit!

Änderungen vorbehalten!

Allergen- und Zusatzstofflegende:

1 Farbstoff, 2 Konservierungsstoff, 3 Antioxidationsmittel, 5 Schwefelung, 8 Phosphate, 9 Süßungsmittel/n, 21 mit Zucker & Süßungsmitteln, Ei enthält Eier, Fi enthält Fisch, GL enthält Gluten, GL-G enthält Gerste, GL-H enthält Hafer, GL-R enthält Roggen, GL-W enthält Weizen, Dinkel, Khorsan-Weizen, LA enthält Milch, S enthält Senf, SC enthält Schalenfrüchte, SC-CA enthält Cashewnüsse, SC-HA enthält Haselnüsse, SC-MA enthält Mandeln, SC-MC enthält Macadamianuss, SC-PA enthält Paranuss, SC-PE enthält Pekannuss, SC-PI enthält Pistazien, SC-W enthält Walnüsse, SD enthält Schwefeldioxid/ Sulfite, SE enthält Sesamsamen, SL enthält Sellerie, SO enthält Soja



Speiseplan KW 46 vom 09.11.2026 bis 13.11.2026



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	1 Vegetarische Frikadelle mit Tomaten-Kichererbsenragout dazu Vollkornreis GL/GL-H/GL-W 3	Spirelli Nudeln mit Tomaten-Basilikumsoße und Reibekäse dazu Karottensalat GL/GL-W LA	Gebratene Reisgemüsepfanne aus Paprika, Zucchiniestreifen, Mungbohnen und Eierstich Süßsauer Soße 3/8/EI/LA 3/8/EI/LA 3/8/EI/LA 2/3/4/GL/L-W/SO	Paniertes Wildlachsfilet und Kräuterdip mit Salzkartoffeln dazu Blattsalat mit Sauerrahmdressing LA 3/5/SD LA	Soja-Paprika-Pilz Gulasch dazu Spätzle GL/GL-W/SO GL/GL-W/SO EI/GL/GL-W
Menü 2	Putengeschnetzeltes mit Spätzle LA/S/SL EI/GL/GL-W	Hackfleischgemüseauflauf aus Rind, Kartoffeln und Grillgemüse überbacken dazu Karottensalat LA/S/SL/SO LA/S/SL/SO LA/S/SL/SO	Putengeschnetzeltes Stroganoff aus Pute, Champignons und Gurkenstreifen in Sahnesoße dazu Nudeln 9/LA/S/SL 9/LA/S/SL 9/LA/S/SL GL/GL-W	1 Putenleberkäse mit Champignonsoße dazu Kartoffelsalat mit Essig-Öl Marinade 2/3/8 LA 2/5 2/5	1 Geflügelbratwurst mit Rahmspinat und Kartoffeln 4/8/S/SL LA
Menü 3 vegetarisch	Pilaw Reispfanne Mediteran aus Grillgemüse und Rissotoreis dazu Knoblauchdip LA	Gebratene Schupfnudeln mit Gemüsestreifen und Tomaten-Frischkäsesoße GL/GL-W/SL GL/GL-W/SL LA	Kartoffel-Kohlrabi Auflauf und Blattsalat mit mein OPAL Dressing LA 3/5/SD 3/5/SD	Gebratene Kartoffelgnocchi und Mediterranes-Gemüse dazu geriebener Hartkäse GL/GL-W GL/GL-W LA	5 Vegetarische Hackbällchen auf Gemüseerbsenbasis mit Bulgur und Paprikasoße GL/GL-W/S GL/GL-W/S GL/GL-W
Dessert I	Salatbar S/SE/LA/3	Stückobst	Fruchtjoghurt 9/21/LA	Vanillequark LA	Salatbar S/SE/LA/3



Wir verwenden Lebensmittel in Bio-Qualität. Diese sind tagesaktuell auf dem Speiseplan mit "Bio" gekennzeichnet.
Unsere eingesetzten und gekennzeichneten Bio-Zutaten sind von der Öko-Kontrollstelle ABCERT (DE-ÖKO-006) zertifiziert.

Das **OPAL** - Team wünscht seinen Gästen einen guten Appetit!

Änderungen vorbehalten!

Allergen- und Zusatzstofflegende: 2 Konservierungsstoff, 3 Antioxidationsmittel, 4 Geschmacksverstärker, 8 Phosphate, 9 Süßungsmittel/n, 21 mit Zucker & Süßungsmitteln, EI enthält Eier, FI enthält Fisch, GL enthält Gluten, GL-G enthält Gerste, GL-H enthält Hafer, GL-R enthält Roggen, GL-W enthält Weizen, Dinkel, Khorsan-Weizen, LA enthält Milch, S enthält Senf, SC enthält Schalenfrüchte, SC-PI enthält Pistazien, SD enthält Schwefeldioxid/ Sulfite, SE enthält Sesamsamen, SL enthält Sellerie, SO enthält Soja