











































Speiseplan von Montag, 05.01.2026 KW 2 bis Sonntag, 11.01.2026




**Menü 1**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Schweinegulasch  Spirelli-Nudeln  1,1a	Seelachs gebraten 1,1a,4 Möhrengemüse in Rahm  Kartoffelpüree  7,A,S	Currywurst  10,A,K,Ph Curry-Paprikasoße  grüne Erbsen  Reis 	Hähnchenfilet natur Geflügelsoße 1,1a,3,6 Apfelrotkohl  Kartoffelpüree  7,A,S	Hackfleischroulade  1,10,1a Thymiansoße zum Braten  10 Mischgemüse Kartoffelpüree  7,A,S	2 gekochte Eier  3 Senfsoße 10 Wurzelgemüse  9 Salzkartoffeln 	Hackbraten vom Schwein  1,10,1a,3,Ph Zwiebelsoße  A,K grüne Bohnen  Salzkartoffeln 
kcal: 467,2, Fett: 19,1 g, KH: 50,6 g, EW: 22,6 g	kcal: 524,4, Fett: 25,6 g, KH: 47,7 g, EW: 20,8 g	kcal: 594,5, Fett: 35,5 g, KH: 41,7 g, EW: 23,7 g	kcal: 313,4, Fett: 6,0 g, KH: 36,2 g, EW: 27,3 g	kcal: 387,8, Fett: 22,4 g, KH: 29,7 g, EW: 14,2 g	kcal: 410,0, Fett: 19,8 g, KH: 35,0 g, EW: 19,1 g	kcal: 452,5, Fett: 29,9 g, KH: 28,7 g, EW: 14,4 g



Menü 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mungbohnen-Dal  9,A,K Brokkoli  Karotten mit Mango  Roter Thai Reis 	Mung Dal Spinat- Kokos  A,K 2 Fenchelherzen mit Saatkruste  11 Bulgur mit Koriander  1,1a	Cashew-Spinat  6,8,8d Zucchini- Auberginen  Roter Thai Reis 	Kartoffel-Lauch Dal  A,K Wurzel- gemüse aus dem Ofen  Ebly-leicht gebunden  1,1a,8,8d,A,K	Mung Dal Karotte- Koriander  A,K Masala Kartoffeln mit Karotten  Schmorgurken mit Dill  6	Rote Bete Dal  A,K gebratener Radicchio  Gewürz-Vollkorn- Couscous  1,1a	Basilikumsoße  8,8d Mediterranes Gemüse  Dinkel-VK- Spaghetti-Pasta  1,1a
kcal: 410,2, Fett: 6,8 g, KH: 71,7 g, EW: 8,9 g	kcal: 369,3, Fett: 17,0 g, KH: 38,7 g, EW: 10,8 g	kcal: 333,0, Fett: 18,0 g, KH: 32,1 g, EW: 7,2 g	kcal: 427,0, Fett: 15,0 g, KH: 59,1 g, EW: 11,6 g	kcal: 294,3, Fett: 21,1 g, KH: 20,9 g, EW: 2,6 g	kcal: 183,1, Fett: 10,9 g, KH: 15,8 g, EW: 3,9 g	kcal: 299,0, Fett: 8,9 g, KH: 43,1 g, EW: 10,0 g

Menü 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ayurveda Blumenkohl - Brokkoli - Möhrenpfanne  6 Gemüsecouscous  1,1a,9 Tofuwürfel, auf Wunsch  6	Kürbis- Spinatpfanne  8,8d Blumenkohl, Brokkoli, Möhren  Vollkornreis 	2 Polenta- medaillons  Brokkoli  Tomaten-Fenchel- Gemüse  Tofuwürfel, auf Wunsch  6	Champignonpfanne  6 Salzkartoffeln 	gef.Zucchini mit Gemüsefüllung  9 Tomatensoße  Vollkornreis 	Mediterrane Gemüsepfanne  Vollkornspirelli- Nudeln  1,1a	Gemüseragout  6,9 Vollkornreis  Tofuwürfel, auf Wunsch  6
kcal: 435,6, Fett: 12,9 g, KH: 51,0 g, EW: 23,6 g	kcal: 349,5, Fett: 11,7 g, KH: 49,9 g, EW: 10,9 g	kcal: 404,9, Fett: 17,6 g, KH: 39,7 g, EW: 17,7 g	kcal: 222,2, Fett: 7,0 g, KH: 27,0 g, EW: 11,4 g	kcal: 413,8, Fett: 11,1 g, KH: 69,3 g, EW: 6,9 g	kcal: 297,5, Fett: 7,6 g, KH: 43,8 g, EW: 10,8 g	kcal: 342,9, Fett: 10,6 g, KH: 42,9 g, EW: 16,1 g

Die Speisen werden mit Oliven- oder Rapsöl zubereitet. Kreuzkontaminationen können nicht ausgeschlossen werden. Änderungen vorbehalten.

Legende:  = Icon Vegan,  = Icon Schwein, 1 = Glutenhaltiges Getreide, 10 = Senf und Senferzeugnisse, 11 = Sesam und Sesamerzeugnisse, 1a = Weizen, 3 = Eier und Eierzeugnisse, 4 = Fisch und Fischerzeugnisse, 6 = Soja und Sojaerzeugnisse, 7 = Milch und Milcherzeugnisse einschl. Laktose, 8 = Schalenfrüchte und Erzeugnisse, 8d = Cashewnüsse, 9 = Sellerie und Sellerieerzeugnisse, A = mit Antioxidationsmittel, K = mit Konservierungsstoff, Ph = mit Phosphat, S = geschwefelt, S = Schwefeldioxide/Sulfite