



# Speiseplan

von Montag, 05.01.2026 KW 2  
bis Sonntag, 11.01.2026



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Menü 1</b>	Schweinegulasch Spirelli-Nudeln 	Seelachs gebraten  Möhrengemüse in Rahm  Kartoffelpüree 	Currywurst  Curry-Paprikasoße  grüne Erbsen Reis 	Hähnchenfilet natur  Geflügelsoße  Apfelrotkohl  Kartoffelpüree 	Hackfleischroulade  Thymiansoße zum Braten  Mischgemüse  Kartoffelpüree 	2 gekochte Eier  Senfsoße  Wurzelgemüse  Salzkartoffeln 	Hackbraten vom Schwein  Zwiebelsoße  grüne Bohnen  Salzkartoffeln 
	<small>kcal: 467,2, Fett: 19,1 g, KH: 50,6 g, EW: 22,6 g</small>	<small>kcal: 524,4, Fett: 25,6 g, KH: 47,7 g, EW: 20,8 g</small>	<small>kcal: 594,5, Fett: 35,5 g, KH: 41,7 g, EW: 23,7 g</small>	<small>kcal: 313,4, Fett: 6,0 g, KH: 36,2 g, EW: 27,3 g</small>	<small>kcal: 387,8, Fett: 22,4 g, KH: 29,7 g, EW: 14,2 g</small>	<small>kcal: 410,0, Fett: 19,8 g, KH: 35,0 g, EW: 19,1 g</small>	<small>kcal: 452,5, Fett: 29,9 g, KH: 28,7 g, EW: 14,4 g</small>
<b>Menü 2</b>	Mungbohnen-Dal  Brokkoli  Karotten mit Mango  Roter Thai Reis 	Mung Dal Spinat-Kokos  2 Fenchelherzen mit Saatkruste  Bulgur mit Koriander 	Cashew-Spinat  Zucchini-Auberginen  Roter Thai Reis 	Kartoffel-Lauch Dal  Wurzel-gemüse aus dem Ofen  Ebly-leicht gebunden 	Mung Dal Karotte-Koriander  Masala Kartoffeln mit Karotten  Schmorgurken mit Dill 	Rote Bete Dal  gebratener Radicchio  Gewürz-Vollkorn-Couscous 	Basilikumsoße  Mediterranes Gemüse  Dinkel-VK-Spaghetti-Pasta 
	<small>kcal: 410,2, Fett: 6,8 g, KH: 71,7 g, EW: 8,9 g</small>	<small>kcal: 369,3, Fett: 17,0 g, KH: 38,7 g, EW: 10,8 g</small>	<small>kcal: 333,0, Fett: 18,0 g, KH: 32,1 g, EW: 7,2 g</small>	<small>kcal: 427,0, Fett: 15,0 g, KH: 59,1 g, EW: 11,6 g</small>	<small>kcal: 294,3, Fett: 21,1 g, KH: 20,9 g, EW: 2,6 g</small>	<small>kcal: 183,1, Fett: 10,9 g, KH: 15,8 g, EW: 3,9 g</small>	<small>kcal: 299,0, Fett: 8,9 g, KH: 43,1 g, EW: 10,0 g</small>
<b>Menü 3</b>	Ayurveda Blumenkohl - Brokkoli - Möhrenpfanne  Gemüsecouscous   Tofuwürfel, auf Wunsch 	Kürbis-Spinatpfanne  Blumenkohl, Brokkoli, Möhren  Vollkornreis 	2 Polenta-medaillops  Brokkoli  Tomaten-Fenchel-Gemüse  Tofuwürfel, auf Wunsch 	Champignonpfanne  Salzkartoffeln 	gef.Zucchini mit Gemüsefüllung  Tomatensoße  Vollkornreis 	Mediterrane Gemüsepfanne  Vollkornspirelli-Nudeln 	Gemüseragout  Vollkornreis  Tofuwürfel, auf Wunsch 
	<small>kcal: 435,6, Fett: 12,9 g, KH: 51,0 g, EW: 23,6 g</small>	<small>kcal: 349,5, Fett: 11,7 g, KH: 49,9 g, EW: 10,9 g</small>	<small>kcal: 404,9, Fett: 17,6 g, KH: 39,7 g, EW: 17,7 g</small>	<small>kcal: 222,2, Fett: 7,0 g, KH: 27,0 g, EW: 11,4 g</small>	<small>kcal: 413,8, Fett: 11,1 g, KH: 69,3 g, EW: 6,9 g</small>	<small>kcal: 297,5, Fett: 7,6 g, KH: 43,8 g, EW: 10,8 g</small>	<small>kcal: 342,9, Fett: 10,6 g, KH: 42,9 g, EW: 16,1 g</small>

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 Konservierungsmittel, Ph = mit Phosphat, S = geschwefelt, S = Schwefeldioxide/Sulfite