



## Speiseplan

von Montag, 12.01.2026 KW 3  
bis Sonntag, 18.01.2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Menü 1	Bolognese Soße 🐷 Vollkornspirelli-Nudeln 🥬,1,1a	Omelett 🥬,3,7 Rahmspinat 🥬,6,7 Kartoffelpüree 🥬,7,A,S	Hähnchenkeule gebraten Geflügelsoße 1,1a,3,6 Apfelrotkohl Salzkartoffeln	Blumenkohl - Brokkoli - Kartoffelauflauf 3,7 Kräutersoße mit Gemüestreifen 1,6,9	Seelachs mit Gemüestreifen 4,9 Kürbis- Zitronensoße 1,6,A,K Brokkoli Roter Thai Reis	Möhrentopf m.Hühnerfleisch	Hackfleischroulade 🐷 1,10,1a Thymiansoße zum Braten 🥬,10 grüne Bohnen Salzkartoffeln
	kcal: 388,2, Fett: 11,2 g, KH: 43,4 g, EW: 25,4 g	kcal: 283,8, Fett: 15,0 g, KH: 20,4 g, EW: 14,5 g	kcal: 672,9, Fett: 37,3 g, KH: 41,9 g, EW: 40,7 g	kcal: 432,4, Fett: 28,1 g, KH: 31,0 g, EW: 10,6 g	kcal: 338,2, Fett: 7,0 g, KH: 33,8 g, EW: 32,0 g	kcal: 220,0, Fett: 7,2 g, KH: 26,8 g, EW: 11,6 g	kcal: 398,2, Fett: 21,6 g, KH: 33,8 g, EW: 14,4 g
Menü 2	Wurzelgemüse- Bohnen Topf 1,9 Kürbis- Spinatpfanne 1,11,8,8d Rosmarin-Kartoffeln	Mung Dal 1,9,A,K Wurzelgemüse mit Sesam 1,11,9 Roter Thai Reis	Möhrentopf m.Mung-Dal 1,9 gelbe Paprika Kräuter Couscous Vollkorn 1,1a	Mung Dal mit gebra.Lauch 1,9,A,K Geb.gr.Bohnen m.Sesam u.Kokos 1,11,1a,6 Süßkartoffel- Stampf	Zimtlinsen mit Kürbis Rote Bete-Kokos- Gemüse 1,A,K Roter Thai Reis	2 Fenchelherzen mit Saatkruste 1,11 Mediterranes Gemüse Roter Thai Reis	Rote Bete Dal 1,A,K Karotten mit Mango Gewürz Reis
	kcal: 438,0, Fett: 28,9 g, KH: 35,2 g, EW: 8,4 g	kcal: 245,1, Fett: 9,8 g, KH: 31,4 g, EW: 4,0 g	kcal: 131,6, Fett: 7,4 g, KH: 12,0 g, EW: 2,4 g	kcal: 288,7, Fett: 21,0 g, KH: 13,1 g, EW: 6,7 g	kcal: 429,3, Fett: 22,4 g, KH: 47,9 g, EW: 6,2 g	kcal: 163,5, Fett: 1,5 g, KH: 31,4 g, EW: 5,3 g	kcal: 280,6, Fett: 7,7 g, KH: 44,5 g, EW: 4,2 g
Menü 3	Graupeneintopf mit Liebstöckel 1,1c,9 Tofuwürfel, auf Wunsch 1,6	Gratinerter- Blumenkohl-Auflauf 6,8,8a,A,F Karottensoße 1,6 Hirtenkäse auf Wunsch 1,7	Sahnelinsen mit Gemüestreifen 1,6,9 Kartoffelecken Hirtenkäse auf Wunsch 1,7	gratinierte Tomaten Tofuschnitte 1,6,8,8a,A,F Kürbis- Zitronensoße 1,6,A,K Möhren Gemüse Kräuter Couscous Vollkorn 1,1a	Kürbis-Süßkartoffel- Topf 1,9	Gemüsebolognese 1,9 Vollkornspirelli- Nudeln 1,1a	Auberginen- Tomaten-Pfanne Basilikumsoße 1,6 Kräuterhirse Tofuwürfel, auf Wunsch 1,6
	kcal: 390,1, Fett: 16,9 g, KH: 39,2 g, EW: 15,8 g	kcal: 393,7, Fett: 15,9 g, KH: 46,2 g, EW: 12,3 g	kcal: 592,9, Fett: 21,6 g, KH: 68,4 g, EW: 26,6 g	kcal: 390,7, Fett: 25,5 g, KH: 22,3 g, EW: 15,9 g	kcal: 299,3, Fett: 9,0 g, KH: 41,6 g, EW: 14,3 g	kcal: 325,0, Fett: 7,6 g, KH: 51,1 g, EW: 10,7 g	kcal: 438,4, Fett: 15,1 g, KH: 44,6 g, EW: 19,5 g

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

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