





















# Speiseplan





von Montag, 12.01.2026 KW 3  
bis Sonntag, 18.01.2026




















## Menü 1

| Montag  | Dienstag   | Mittwoch   | Donnerstag   | Freitag  | Samstag  | Sonntag  |
|---|--|--|--|--|--|--|
| Bolognese Soße <br>Vollkornspirelli-<br>Nudeln  ,1,1a | Omelett  ,3,7<br>Rahmspinat  ,6,7<br>Kartoffelpüree  ,7,A,S | Hähnchenkeule<br>gebraten<br>Geflügelsoße  1,1a,3,6<br>Apfelrotkohl <br>Salzkartoffeln  | Blumenkohl -<br>Brokkoli -<br>Kartoffelaufbau  3,7<br>Kräutersoße mit<br>Gemüestreifen  ,6,9 | Seelachs mit<br>Gemüestreifen  4,9<br>Kürbis-<br>Zitronensoße  ,6,A,K<br>Brokkoli <br>Roter Thai Reis  | Möhrentopf<br>m.Hühnerfleisch                    | Hackfleischroulade  ,1,10,1a<br>Thymiansoße zum<br>Braten  ,10<br>grüne Bohnen <br>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-<br>Bohnentopf  ,9<br>Kürbis-<br>Spinatpfanne  ,11,8,8d<br>Rosmarin-Kartoffeln  | Mung Dal  ,9,A,K<br>Wurzelgemüse mit<br>Sesam  ,11,9<br>Roter Thai Reis  | Möhrentopf<br>m.Mung-Dal  ,9<br>gelbe Paprika <br>Kräuter Couscous<br>Vollkorn  ,1,1a | Mung Dal mit<br>gebra.Lauch  ,9,A,K<br>Geb.gr.Bohnen<br>m.Sesam u.Kokos  ,1,11,1a,6<br>Süßkartoffel-<br>Stampf  | Zimtlinsen mit<br>Kürbis <br>Rote Bete-Kokos-<br>Gemüse  ,A,K<br>Roter Thai Reis  | 2 Fenchelherzen mit<br>Saatkruste  ,11<br>Mediterranes<br>Gemüse <br>Roter Thai Reis  | Rote Bete Dal  ,A,K<br>Karotten mit Mango <br>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<br>Liebstöckel  ,1,1c,9<br>Tofuwürfel, auf<br>Wunsch  ,6 | Gratinierter-<br>Blumenkohl-Auflauf  ,6,8,8a,A,F<br>Karottensoße  ,6<br>Hirtenkäse auf<br>Wunsch  ,7 | Sahnelinsen mit<br>Gemüestreifen  ,6,9<br>Kartoffelecken<br>Hirtenkäse auf<br>Wunsch  ,7 | gratinierte Tomaten<br>Tofuschnitte  ,6,8,8a,A,F<br>Kürbis-<br>Zitronensoße  ,6,A,K<br>Möhrengemüse <br>Kräuter Couscous<br>Vollkorn  ,1,1a | Kürbis-Süßkartoffel-<br>Topf  ,9 | Gemüsebolognese  ,9<br>Vollkornspirelli-<br>Nudeln  ,1,1a | Auberginen-<br>Tomaten-Pfanne <br>Basilikumsoße  ,6<br>Kräuterhirse <br>Tofuwürfel, auf<br>Wunsch  ,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