



Speiseplan

von Montag, 19.01.2026 KW 4
bis Sonntag, 25.01.2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Menü 1	Gnocchi - Tomatenpfanne ,1,1a,7 Tomatensoße	Kohlroulade mit Schweinehack ,1,10,1a,7 Kümmelsoße mit Weißkohl Salzkartoffeln	Chili sin Carne mit Mais, Kidneybohnen und Paprika Gemüsevollkornreis	gratinierter Rosenkohl Auflauf ,3,7,9 Kräutersoße ,6	Seelachs gebraten ,1,1a,4 Meerrettichsoße ,6,7,A,S Wurzelgemüse Gemüsevollkornreis ,9	Grüne Bohnentopf m.fr.Kräuter ,9 Wiener Scheiben ,10,9,A,K,Ph	Schweineschnitzel ,1,1a Soße zum Braten grüne Erbsen Salzkartoffeln
	<i>kcal: 457,9, Fett: 13,4 g, KH: 71,8 g, EW: 11,1 g</i>	<i>kcal: 496,6, Fett: 29,8 g, KH: 34,6 g, EW: 18,7 g</i>	<i>kcal: 432,3, Fett: 7,1 g, KH: 64,8 g, EW: 21,5 g</i>	<i>kcal: 415,0, Fett: 27,0 g, KH: 27,3 g, EW: 11,8 g</i>	<i>kcal: 632,1, Fett: 30,2 g, KH: 62,8 g, EW: 22,7 g</i>	<i>kcal: 334,1, Fett: 17,3 g, KH: 24,9 g, EW: 13,5 g</i>	<i>kcal: 428,9, Fett: 14,8 g, KH: 44,0 g, EW: 26,3 g</i>
Menü 2	Minestrone m. Bohnen ,9 geb.Kürbis m. Kruste ,8,8d Arabischer Reis m. Mungbohnen ,11	Hirse-Linsenköfta afrikanisches Wurzelgemüserago ut ,8,8d,9 Kräuter-Kartoffeln	Ebly-Weizen Pilaf ,1,1a,8,8a,9 Cremiges Zucchini Dal ,9,A,K Geb.Drillinge m.Petersilie	VK Cous.Mungdal-Gemüsesuppe ,1,1a,9 Karotte mit frischem Koriander Süßkartoffel-Stampf	Kurkuma-Dal ,9,A,K 2 Fenchelherzen mit Saatkruste ,11 Masala Kartoffeln mit Karotten	Karotten-Linsensauce ,A,K Ro.Bete m.Sesamtahini ,11 Gewürz-Vollkorn-Couscous ,1,1a	Kräuterpesto grüne Erbsen Mediterranes Gemüse Dinkel-VK-Spaghetti-Pasta ,1,1a
	<i>kcal: 410,8, Fett: 21,2 g, KH: 44,6 g, EW: 8,0 g</i>	<i>kcal: 443,0, Fett: 19,5 g, KH: 48,6 g, EW: 11,5 g</i>	<i>kcal: 776,8, Fett: 17,8 g, KH: 128,4 g, EW: 20,9 g</i>	<i>kcal: 163,9, Fett: 9,2 g, KH: 15,1 g, EW: 2,4 g</i>	<i>kcal: 379,4, Fett: 8,8 g, KH: 62,5 g, EW: 10,5 g</i>	<i>kcal: 252,8, Fett: 15,3 g, KH: 20,7 g, EW: 7,4 g</i>	<i>kcal: 415,6, Fett: 20,5 g, KH: 42,8 g, EW: 13,5 g</i>
Menü 3	Süßkartoffel-Kichererbsen-Kokos-Curry ,8,8d Brokkoli Vollkornreis Tofuwürfel, auf Wunsch ,6	Bunter Nudelauf ,1,1a,3,7 Tomatensoße Hirtenkäse auf Wunsch ,7	2 ½ Fenchelherzen ,8,8a,A,F Mandel-Apfelsoße ,6,8,8a Rote Bete Gemüse Kartoffelecken Tofuwürfel, auf Wunsch ,6	2 Rote Bete-medailloons ,1,1a Basilikumsoße ,6 Brokkoli Salzkartoffeln Tofuwürfel, auf Wunsch ,6	Zimtlinsen mit Kürbis Gewürz-Vollkorn-Couscous ,1,1a Hirtenkäse auf Wunsch ,7	2 Grilltomaten Tomatensoße Mediterranes Gemüse Vollkornspirelli-Nudeln ,1,1a	Gemüse Tofu-schnitte ,11,6,8,8a,9,A,F Kurkuma-Kräutersoße ,6 Ofen Kürbis Gemüse Kräuterhirse Hirtenkäse auf Wunsch ,7
	<i>kcal: 530,0, Fett: 22,1 g, KH: 55,0 g, EW: 22,9 g</i>	<i>kcal: 766,6, Fett: 45,3 g, KH: 47,1 g, EW: 39,4 g</i>	<i>kcal: 484,8, Fett: 19,4 g, KH: 54,7 g, EW: 19,2 g</i>	<i>kcal: 610,1, Fett: 28,7 g, KH: 60,7 g, EW: 21,5 g</i>	<i>kcal: 572,3, Fett: 35,9 g, KH: 39,7 g, EW: 21,2 g</i>	<i>kcal: 360,4, Fett: 8,9 g, KH: 54,7 g, EW: 12,2 g</i>	<i>kcal: 710,8, Fett: 38,1 g, KH: 54,2 g, EW: 29,7 g</i>

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

Legende: = Icon Vegetarisch = Icon Veggie, = 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, 8a = Mandel, 8d = Cashewnüsse, 9 = Sellerie und Sellerieerzeugnisse, A = mit Antioxidationsmittel, F = mit Farbstoff, K = mit Konservierungsstoff, Ph = mit Phosphat, S = geschwefelt, S = Schwefeldioxide/Sulfite

