

Speiseplan

von Montag, 19.01.2026 KW 4
bis Sonntag, 25.01.2026



Menü 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Gnocchi - Tomatenpfanne <small>,1,1a,7</small> Tomatensoße	Kohlroulade mit Schweinehack <small>,1,10,1a,7</small> Kümmelsoße mit Weißkohl Salzkartoffeln	Chili sin Carne mit Mais, Kidneybohnen und Paprika Gemüsevollkornreis <small>,9</small>	gratinierter Rosenkohl Auflauf <small>,3,7,9</small> Kräutersoße <small>,6</small>	Seelachs gebraten <small>1,1a,4</small> Meer- rettichsoße <small>,6,7,A,S</small> Wurzelgemüse <small>,9</small> Gemüsevollkornreis <small>,9</small>	Grüne Bohnentopf m.fr.Kräuter <small>,9</small> Wiener Scheiben <small>,10,9,A,K,Ph</small>	Schweineschnitzel <small>,1,1a</small> Soße zum Braten grüne Erbsen Salzkartoffeln
<small>kcal: 457,9, Fett: 13,4 g, KH: 71,8 g, EW: 11,1 g</small>	<small>kcal: 496,6, Fett: 29,8 g, KH: 34,6 g, EW: 18,7 g</small>	<small>kcal: 432,3, Fett: 7,1 g, KH: 64,8 g, EW: 21,5 g</small>	<small>kcal: 415,0, Fett: 27,0 g, KH: 27,3 g, EW: 11,8 g</small>	<small>kcal: 632,1, Fett: 30,2 g, KH: 62,8 g, EW: 22,7 g</small>	<small>kcal: 334,1, Fett: 17,3 g, KH: 24,9 g, EW: 13,5 g</small>	<small>kcal: 428,9, Fett: 14,8 g, KH: 44,0 g, EW: 26,3 g</small>

Menü 2

Minestrone m. Bohnen <small>,9</small> geb.Kürbis m. Kruste <small>,8,8d</small> Arabischer Reis m. Mungbohnen <small>,11</small>	Hirse-Linsenköfta afrikanisches Wurzelgemüserago ut <small>,8,8d,9</small> Kräuter-Kartoffeln 	Ebly-Weizen Pilaf <small>,1,1a,8,8a,9</small> Cremiges Zucchini Dal <small>,9,A,K</small> Geb.Drillinge m.Petersilie	VK Cous.Mungdal- Gemüsesuppe <small>,1,1a,9</small> Karotte mit frischem Koriander Süßkartoffel- Stampf	Kurkuma-Dal <small>,9,A,K</small> 2 Fenchelherzen mit Saatkruste <small>,11</small> Masala Kartoffeln mit Karotten	Karotten- Linsensauce <small>,A,K</small> Ro.Bete m.Sesamtahini <small>,11</small> Gewürz-Vollkorn- Couscous <small>,1,1a</small>	Kräuterpesto grüne Erbsen Mediterranes Gemüse Dinkel-VK- Spaghetti-Pasta <small>,1,1a</small>
<small>kcal: 410,8, Fett: 21,2 g, KH: 44,6 g, EW: 8,0 g</small>	<small>kcal: 443,0, Fett: 19,5 g, KH: 48,6 g, EW: 11,5 g</small>	<small>kcal: 776,8, Fett: 17,8 g, KH: 128,4 g, EW: 20,9 g</small>	<small>kcal: 163,9, Fett: 9,2 g, KH: 15,1 g, EW: 2,4 g</small>	<small>kcal: 379,4, Fett: 8,8 g, KH: 62,5 g, EW: 10,5 g</small>	<small>kcal: 252,8, Fett: 15,3 g, KH: 20,7 g, EW: 7,4 g</small>	<small>kcal: 415,6, Fett: 20,5 g, KH: 42,8 g, EW: 13,5 g</small>

Menü 3

Süßkartoffel- Kichererbsen- Kokos-Curry <small>,8,8d</small> Brokkoli Vollkornreis Tofuwürfel, auf Wunsch <small>,6</small>	Bunter Nudelaufauf <small>1,1a,3,7</small> Tomatensoße Hirtenkäse auf Wunsch <small>,7</small>	2 ½ Fenchelherzen <small>,8,8a,A,F</small> Mandel- Apfelsoße <small>,6,8,8a</small> Rote Bete Gemüse Kartoffelecken Tofuwürfel, auf Wunsch <small>,6</small>	2 Rote Bete- medaillons <small>,1,1a</small> Basilikumsoße <small>,6</small> Brokkoli Salzkartoffeln Tofuwürfel, auf Wunsch <small>,6</small>	Zimtlinsen mit Kürbis Gewürz-Vollkorn- Couscous <small>,1,1a</small> Hirtenkäse auf Wunsch <small>,7</small>	2 Grilltomaten Tomatensoße Mediterranes Gemüse Vollkornspirelli- Nudeln <small>,1,1a</small>	Gemüse Tofu- schnitte <small>,11,6,8,8a,9,A,F</small> Kurkuma- Kräutersoße <small>,6</small> Ofen Kürbis Gemüse Kräuterhirse Hirtenkäse auf Wunsch <small>,7</small>
<small>kcal: 530,0, Fett: 22,1 g, KH: 55,0 g, EW: 22,9 g</small>	<small>kcal: 766,6, Fett: 45,3 g, KH: 47,1 g, EW: 39,4 g</small>	<small>kcal: 484,8, Fett: 19,4 g, KH: 54,7 g, EW: 19,2 g</small>	<small>kcal: 610,1, Fett: 28,7 g, KH: 60,7 g, EW: 21,5 g</small>	<small>kcal: 572,3, Fett: 35,9 g, KH: 39,7 g, EW: 21,2 g</small>	<small>kcal: 360,4, Fett: 8,9 g, KH: 54,7 g, EW: 12,2 g</small>	<small>kcal: 710,8, Fett: 38,1 g, KH: 54,2 g, EW: 29,7 g</small>

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

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

