

## Speiseplan vom 12.01.2026 bis 16.01.2026 KW03

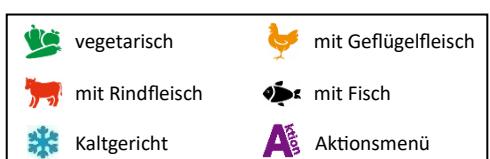
	<b>Montag</b> 12.01.2026	<b>Dienstag</b> 13.01.2026	<b>Mittwoch</b> 14.01.2026	<b>Donnerstag</b> 15.01.2026
<b>Menü 1</b>	<p>4 vegetarische Gemüsebällchen (Köttbullar) [EI / kcal: 149]          Kartoffelpüree [ML / 2 / kcal: 13]          Rotkohl [7 / kcal: 37]</p>	<p>Spaghetti [GG, WZ / kcal: 117]          Kokossauce [ML, GG, WZ / kcal: 54]          Romanobohnen "natur" [kcal: 35]</p>	<p>Milchreis [ML / kcal: 91]          Mangokompott "kalt" [kcal: 56]</p>	<p>Vollkornnudel-Brokkoli-Auflauf mit Mozzarella überbacken [GG, WZ, ML, EI / kcal: 145]          Blattsalat [kcal: 11]          Joghurt-Kräuter-Dressing [GG, WZ, EI, SE, ML, SU / 2 / kcal: 89]</p>
<b>Menü 2</b>	<p>Süßkartoffel-Ananas-Curry [ML, GG, WZ, SE / kcal: 94]          Langkornreis [kcal: 101]          Möhrensalat in Joghurt-Dressing [GG, WZ, EI, SE, ML, SU / 2 / kcal: 55]</p>	<p>Bauerntopf mit Rinderhackfleisch, Bio-Kartoffelwürfeln und Paprika [GG, WZ / kcal: 80]          eine Scheibe Vollkorntoast [GG, WZ / kcal: 250]</p>	<p>Asia-Pfanne mit Sesamnudeln, Erbsen, Möhren und Soja [GG, WZ, SO, SM / kcal: 139]          Süß-saure-Sauce "kalt" [SU, GG, WZ, SE / 7, 2 / kcal: 79]</p>	<p>Seelachs im Backteig [GG, WZ, FI / kcal: 195]          Kartoffelpüree [ML / 2 / kcal: 13]          Erbsen "natur" [kcal: 83]</p>
<b>Wochenmenü</b>	<p>Rinder-Bolognese mit Tomaten, Möhren, Sellerie, Lauch und Zwiebeln [SL, GG, WZ / kcal: 88]          Pasta [GG, WZ / kcal: 117]</p>	<p>Rinder-Bolognese mit Tomaten, Möhren, Sellerie, Lauch und Zwiebeln [SL, GG, WZ / kcal: 88]          Pasta [GG, WZ / kcal: 117]</p>	<p>Rinder-Bolognese mit Tomaten, Möhren, Sellerie, Lauch und Zwiebeln [SL, GG, WZ / kcal: 88]          Pasta [GG, WZ / kcal: 117]</p>	<p>Rinder-Bolognese mit Tomaten, Möhren, Sellerie, Lauch und Zwiebeln [SL, GG, WZ / kcal: 88]          Pasta [GG, WZ / kcal: 117]</p>

Allergenkennzeichnung nach VO (EU) 1169/2011 enthält: GG Gluten° (WZ Weizen°, RO Roggen°, GE Gerste°, DI Dinkel°, HF Hafer°, KA Kamut°, HY Hybridstämme°), KT Krebstiere°, EI Ei°, FI Fisch°, EN Erdnüsse°, SO Soja°, ML Milch einschließlich Laktose°, SF Schalenfrüchte° (MA Mandel°, HN Haselnuss°, WN Walnuss°, KN Cashewnuss°, PC Pekannuss°, PA Paranuss°, PI Pistazien°, MQ Macadamia- oder Queenslandnuss°), SL Sellerie°, SE Senf°, SM Sesam°, SU Schwefeldioxid und/oder Sulfite°, LU Lupinen°, WT Weichtiere° (und daraus gewonnene Erzeugnisse). Betriebsbedingt können Spuren enthalten sein. Zusatzstoffkennzeichnung nach LMZDV: 1 „mit Konservierungsstoff“, 2 „mit Antioxidationsmittel“, 3 „mit Geschmacksverstärker“, 4 „mit Süßungsmittel(n)“, 7 „mit (einer) Zuckerart(en) und Süßungsmittel(n)“, 10 „enthält eine Phenylalaninquelle“, 11 „kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken“, 12 „mit Farbstoff“, 14 „gewachst“, 15 „geschwärtzt“, 16 „mit Phosphat“, 32 „mit Nitritpökelsalz“, 33 „mit Nitrat“, 34 „mit Nitritpökelsalz und Nitrat“, 53-70 „enthält Tafelsüße auf Grundlage von ...“ (Angabe der Tafelsüße durch Tafelsüße-Aushang).

Kurzfristige Änderungen des Speiseplans vorbehalten. kcal-Angaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Nährwerte pro 100 g und sind als Orientierungshilfe zu verstehen.

"natur" = naturbelassenes Gemüse, in seinem natürlichen Zustand belassen

Jedes Menü beinhaltet einen Beilagensalat.



## Speiseplan vom 19.01.2026 bis 23.01.2026 KW04

	<b>Montag</b> 19.01.2026	<b>Dienstag</b> 20.01.2026	<b>Mittwoch</b> 21.01.2026	<b>Donnerstag</b> 22.01.2026
<b>Menü 1</b>	Ofenkartoffeln mit Barbecue-Marinade [GG, WZ, SO, SE / 1 / kcal: 82] Tomatensalsa "kalt" [7 / kcal: 81] Möhrensalat in Essig-Öl-Dressing [SE / kcal: 48]	Gemüsegulasch mit Zucchini, Paprika, Erbsen und Zwiebeln [GG, WZ / kcal: 35] Pasta [GG, WZ / kcal: 117]	Kokos-Linsen-Sauce mit Mango, Möhren, Sellerie, Lauch und Sesam [GG, WZ, SL, SM / kcal: 123] Langkornreis [kcal: 101]	3 Gemüse-Reis-Bällchen [kcal: 182] Paprikasauce [GG, WZ / kcal: 39] Vollkorn-Pasta [GG, WZ / kcal: 114]
<b>Menü 2</b>	Lachsragout in cremiger Tomatensauce [Fl, GG, WZ, ML / kcal: 67] Spaghetti [GG, WZ / kcal: 117] Brechbohnen "natur" [kcal: 33]	Kartoffelgratin mit Gouda überbacken [ML, EI, GG, WZ / kcal: 112] Rotkohlsalat in Joghurt-Kräuter-Dressing [GG, WZ, EI, SE, ML, SU / 2 / kcal: 49]	Pasta [GG, WZ / kcal: 117] Champignonrahmsauce [ML, SU, GG, WZ / 12 / kcal: 14] Mischsalat mit Endivien, Karotten- und Weißkohlstreifen [kcal: 11] Orangen-Dressing [SE / kcal: 61]	Kartoffelcremesuppe mit Möhren, Sellerie und Lauch [SL, ML, GG, WZ / kcal: 46] eine Scheibe Mehrkornbrot [GG, WZ, RO, GE, HF, SM / kcal: 252]
<b>Wochenmenü</b>	Pizza Margherita mit Tomaten, Kräutern und Mozzarella überbacken [GG, WZ, GE, ML / 2 / kcal: 230]	Pizza Margherita mit Tomaten, Kräutern und Mozzarella überbacken [GG, WZ, GE, ML / 2 / kcal: 230]	Pizza Margherita mit Tomaten, Kräutern und Mozzarella überbacken [GG, WZ, GE, ML / 2 / kcal: 230]	Pizza Margherita mit Tomaten, Kräutern und Mozzarella überbacken [GG, WZ, GE, ML / 2 / kcal: 230]

Allergenkennzeichnung nach VO (EU) 1169/2011 enthält: GG Gluten° (WZ Weizen°, RO Roggen°, GE Gerste°, DI Dinkel°, HF Hafer°, KA Kamut°, HY Hybridstämme°), KT Krebstiere°, EI Ei°, Fl Fisch°, EN Erdnüsse°, SO Soja°, ML Milch einschließlich Laktose°, SF Schalenfrüchte° (MA Mandel°, HN Haselnuss°, WN Walnuss°, KN Cashewnuss°, PC Pekannuss°, PA Paranuss°, PI Pistazien°, MQ Macadamia- oder Queenslandnuss°), SL Sellerie°, SE Senf°, SM Sesam°, SU Schwefeldioxid und/oder Sulfite°, LU Lupinen°, WT Weichtiere° (und daraus gewonnene Erzeugnisse). Betriebsbedingt können Spuren enthalten sein. Zusatzstoffkennzeichnung nach LMZDV: 1 „mit Konservierungsstoff“, 2 „mit Antioxidationsmittel“, 3 „mit Geschmacksverstärker“, 4 „mit Süßungsmittel(n)“, 7 „mit (einer) Zuckerart(en) und Süßungsmittel(n)“, 10 „enthält eine Phenylalaninquelle“, 11 „kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken“, 12 „mit Farbstoff“, 14 „gewachst“, 15 „geschwärzt“, 16 „mit Phosphat“, 32 „mit Nitritpökelsalz“, 33 „mit Nitrat“, 34 „mit Nitritpökelsalz und Nitrat“, 53-70 „enthält Tafelsüße auf Grundlage von ...“ (Angabe der Tafelsüße durch Tafelsüße-Aushang).

Kurzfristige Änderungen des Speiseplans vorbehalten. kcal-Angaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Nährwerte pro 100 g und sind als Orientierungshilfe zu verstehen.

"natur" = naturbelassenes Gemüse, in seinem natürlichen Zustand belassen

Jedes Menü beinhaltet einen Beilagensalat.

 vegetarisch	 mit Geflügelfleisch
 mit Rindfleisch	 mit Fisch
 Aktion	Aktionsmenü

## Speiseplan vom 26.01.2026 bis 30.01.2026 KW05

	<b>Montag</b> 26.01.2026	<b>Dienstag</b> 27.01.2026	<b>Mittwoch</b> 28.01.2026	<b>Donnerstag</b> 29.01.2026
<b>Menü 1</b>	<p>Farfalle [GG, WZ / kcal: 117]                  Tomatensauce [GG, WZ / kcal: 33]                  Linsensalat in Essig-Öl-Dressing [SE / kcal: 266]</p>	<p>Bulgur-Gemüse-Pfanne mit Kichererbsen, Bio-Zucchini, Möhren und Tomaten [GG, WZ / kcal: 187]                  Joghurt-Minz-Dip [GG, WZ, EI, SE, ML / kcal: 130]</p>	<p>Kartoffelauflauf mit Brokkoli, Bio-Möhren, Sonnenblumenkerne und Gouda überbacken [EI, GG, WZ, ML / kcal: 111]                  Blattsalat [kcal: 11]                  Essig-Öl-Dressing [SE / kcal: 69]</p>	<p>Kürbis-Curry mit Zwiebeln und Kokosmilch [ML, GG, WZ, SE / kcal: 39]                  Vollkornreis [kcal: 106]                  Erbsen "natur" [kcal: 83]</p>
<b>Menü 2</b>	<p>Erbseneintopf mit Bio-Kartoffelwürfeln, Möhren, Sellerie und Lauch [SL, GG, WZ / kcal: 54]                  eine Scheibe Vollkorntoast [GG, WZ / kcal: 250]</p>	<p>Soja-Bolognese mit Soja-Hack, Tomaten, Möhren, Sellerie und Lauch [SL, GG, GE, SO, WZ / kcal: 53]                  Salzkartoffeln [kcal: 73]</p>	<p>Geflügel-Hackfleisch in cremiger Tomatensauce mit Zwiebeln [GG, WZ, ML / kcal: 72]                  Pasta [GG, WZ / kcal: 117]</p>	<p>Seelachs im Backteig [GG, WZ, FI / kcal: 195]                  Kartoffel-Süßkartoffel-Stampf [ML / 2 / kcal: 59]                  Möhrensalat in Joghurt-Dill-Dressing [GG, WZ, EI, SE, ML, SU / 2 / kcal: 55]</p>
<b>Wochenmenü</b>	<p>Eine Geflügelbockwurst in [ML, SL, SE / 1, 16 / kcal: 253]                  Bratensauce [GG, WZ, SU / 12 / kcal: 33]                  Backkartoffeln [SE / kcal: 96]                  Rotkohl [7 / kcal: 37]</p>	<p>Eine Geflügelbockwurst in [ML, SL, SE / 1, 16 / kcal: 253]                  Bratensauce [GG, WZ, SU / 12 / kcal: 33]                  Backkartoffeln [SE / kcal: 96]                  Rotkohl [7 / kcal: 37]</p>	<p>Eine Geflügelbockwurst in [ML, SL, SE / 1, 16 / kcal: 253]                  Bratensauce [GG, WZ, SU / 12 / kcal: 33]                  Backkartoffeln [SE / kcal: 96]                  Rotkohl [7 / kcal: 37]</p>	<p>Eine Geflügelbockwurst in [ML, SL, SE / 1, 16 / kcal: 253]                  Bratensauce [GG, WZ, SU / 12 / kcal: 33]                  Backkartoffeln [SE / kcal: 96]                  Rotkohl [7 / kcal: 37]</p>

Allergenkennzeichnung nach VO (EU) 1169/2011 enthält: GG Gluten° (WZ Weizen°, RO Roggen°, GE Gerste°, DI Dinkel°, HF Hafer°, KA Kamut°, HY Hybridstämme°), KT Krebstiere°, EI Ei°, FI Fisch°, EN Erdnüsse°, SO Soja°, ML Milch einschließlich Laktose°, SF Schalenfrüchte° (MA Mandel°, HN Haselnuss°, WN Walnuss°, KN Cashewnuss°, PC Pekannuss°, PA Paranuss°, PI Pistazien°, MQ Macadamia- oder Queenslandnuss°), SL Sellerie°, SE Senf°, SM Sesam°, SU Schwefeldioxid und/oder Sulfite°, LU Lupinen°, WT Weichtiere° (und daraus gewonnene Erzeugnisse). Betriebsbedingt können Spuren enthalten sein. Zusatzstoffkennzeichnung nach LMZDV: 1 „mit Konservierungsstoff“, 2 „mit Antioxidationsmittel“, 3 „mit Geschmacksverstärker“, 4 „mit Süßungsmittel(n)“, 7 „mit (einer) Zuckerart(en) und Süßungsmittel(n)“, 10 „enthält eine Phenylalaninquelle“, 11 „kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken“, 12 „mit Farbstoff“, 14 „gewachst“, 15 „geschwärtzt“, 16 „mit Phosphat“, 32 „mit Nitritpökelsalz“, 33 „mit Nitrat“, 34 „mit Nitritpökelsalz und Nitrat“, 53-70 „enthält Tafelsüße auf Grundlage von ...“ (Angabe der Tafelsüße durch Tafelsüße-Aushang).

Kurzfristige Änderungen des Speiseplans vorbehalten. kcal-Angaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Nährwerte pro 100 g und sind als Orientierungshilfe zu verstehen.

"natur" = naturbelassenes Gemüse, in seinem natürlichen Zustand belassen

Jedes Menü beinhaltet einen Beilagensalat.

	vegetarisch		mit Geflügelfleisch
	mit Rindfleisch		mit Fisch
	Kaltgericht		Aktionsmenü