

Speiseplan vom 12.01.2026 bis 16.01.2026 KW03

	Montag 12.01.2026	Dienstag 13.01.2026	Mittwoch 14.01.2026	Donnerstag 15.01.2026
Menü 1	4 vegetarische Gemüsebällchen (Köttbullar) [EI / kcal: 149] Kartoffelpüree [ML / 2 / kcal: 13] Rotkohl [7 / kcal: 37] 	Spaghetti [GG, WZ / kcal: 117] Kokossauce [ML, GG, WZ / kcal: 54] Romanobohnen "natur" [kcal: 35] 	Milchreis [ML / kcal: 91] Mangokompott "kalt" [kcal: 56] 	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] 
Menü 2	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] 	Bauerntopf mit Rinderhackfleisch, Bio-Kartoffelwürfeln und Paprika [GG, WZ / kcal: 80] eine Scheibe Vollkorntoast [GG, WZ / kcal: 250] 	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] 	Seelachs im Backteig [GG, WZ, FI / kcal: 195] Kartoffelpüree [ML / 2 / kcal: 13] Erbsen "natur" [kcal: 83] 
Wochenmenü	Rinder-Bolognese mit Tomaten, Möhren, Sellerie, Lauch und Zwiebeln [SL, GG, WZ / kcal: 88] Pasta [GG, WZ / kcal: 117] 	Rinder-Bolognese mit Tomaten, Möhren, Sellerie, Lauch und Zwiebeln [SL, GG, WZ / kcal: 88] Pasta [GG, WZ / kcal: 117] 	Rinder-Bolognese mit Tomaten, Möhren, Sellerie, Lauch und Zwiebeln [SL, GG, WZ / kcal: 88] Pasta [GG, WZ / kcal: 117] 	Rinder-Bolognese mit Tomaten, Möhren, Sellerie, Lauch und Zwiebeln [SL, GG, WZ / kcal: 88] Pasta [GG, WZ / kcal: 117] 

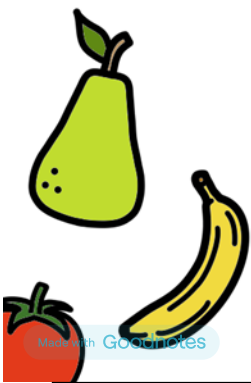
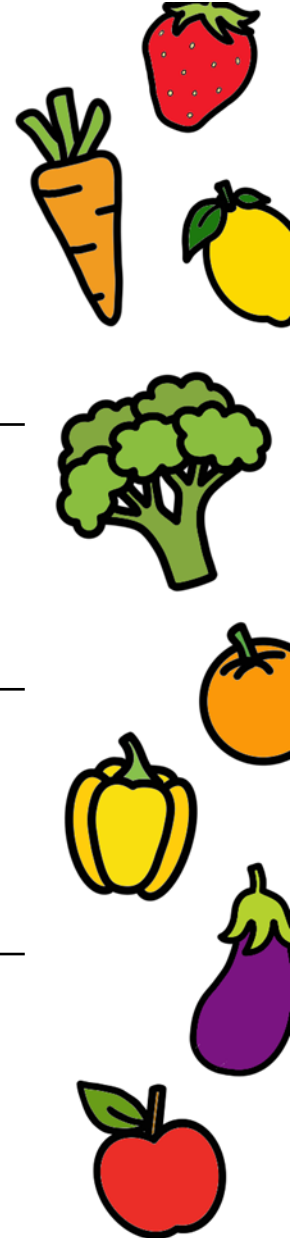
Allergenkennzeichnung nach VO (EU) 1169/2011 enthält: GG Gluten* (WZ Weizen*, RO Roggen*, GE Gerste*, DI Dinkel*, HF Hafer*, KA Kamut*, HY Hybridstämme*), KT Krebstiere*, EI Ei*, FI Fisch*, EN Erdnüsse*, SO Soja*, ML Milch einschließlich Laktose*, SF Schalenfrüchte* (MA Mandel*, HN Haselnuss*, WN Walnuss*, 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 Konservierungsmittel“, 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 Natriphosphat“, 33 „mit Nitrat“, 34 „mit Natriphosphat 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



Speiseplan vom 19.01.2026 bis 23.01.2026 KW04







	Montag 19.01.2026	Dienstag 20.01.2026	Mittwoch 21.01.2026	Donnerstag 22.01.2026
Menü 1	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] 
Menü 2	Lachsragout in cremiger Tomatensauce [FI, 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] 
Wochenmenü	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] 

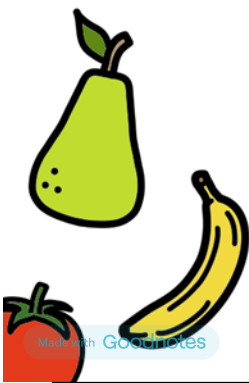
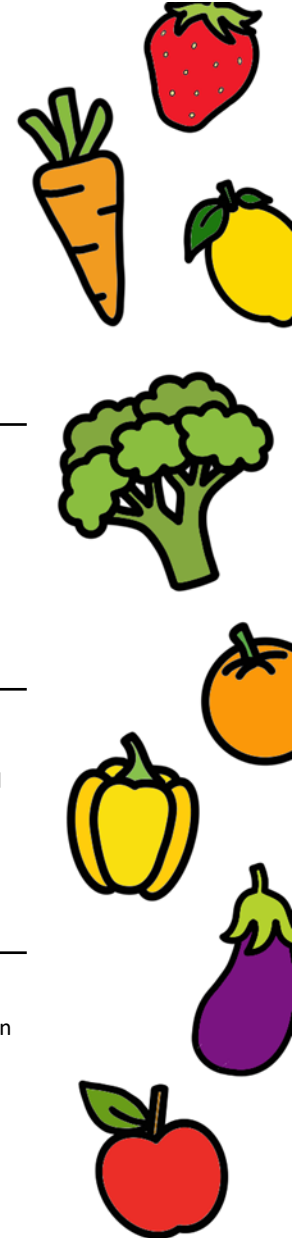
Allergenkennzeichnung nach VO (EU) 1169/2011 enthält: GG Gluten* (WZ Weizen*, RO Roggen*, GE Gerste*, DI Dinkel*, HF Hafer*, KA Kamut*, HY Hybridstämme*), KT Krebstiere*, EI Ei*, FI Fisch*, EN Erdnüsse*, SO Soja*, ML Milch einschließlich Laktose*, SF Schalenfrüchte* (MA Mandel*, HN Haselnuss*, WN Walnuss*, 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 „geschwärzt“, 16 „mit Phosphat“, 32 „mit Natripökelsalz“, 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



Speiseplan vom 26.01.2026 bis 30.01.2026 KW05







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

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 „geschwärzt“, 16 „mit Phosphat“, 32 „mit Natriumpökelsalz“, 33 „mit Nitrat“, 34 „mit Natriumpökelsalz 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

