

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	Freitag 16.01.2026
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] 	Pizza Margherita mit Tomaten, Kräutern und Mozzarella überbacken [GG, WZ, GE, ML / 2 / kcal: 230] 
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] 	- [kcal: 0]
Pasta-Teller	Pasta [GG, WZ / kcal: 117] Erbsen in Rahmsauce [ML, GG, WZ / kcal: 64] Salat mit Dressing [SE, EI, GG, WZ, ML, SU / 2 / kcal: 47] 	- [kcal: 0]	Pasta [GG, WZ / kcal: 117] Preiselbeeren-Rahmsauce [SU, ML, GG, WZ / 12 / kcal: 34] Salat mit Dressing [SE, EI, GG, WZ, ML, SU / 2 / kcal: 47] 	Pasta [GG, WZ / kcal: 117] Champignonrahmsauce [ML, SU, GG, WZ / 12 / kcal: 14] Salat mit Dressing [SE, EI, GG, WZ, ML, SU / 2 / kcal: 47] 	- [kcal: 0]
Salat-Teller	Bunter gemischter Salatteller [kcal: 0] Topping des Tages [kcal: 0] 	Bunter gemischter Salatteller [kcal: 0] Topping des Tages [kcal: 0] 	Bunter gemischter Salatteller [kcal: 0] Topping des Tages [kcal: 0] 	Bunter gemischter Salatteller [kcal: 0] Topping des Tages [kcal: 0] 	Bunter gemischter Salatteller [kcal: 0] Topping des Tages [kcal: 0] 

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 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