

## Speiseplan vom 26.01.2026 bis 30.01.2026 KW05

|                     | Montag<br>26.01.2026                                                                                                                                                                                                                      | Dienstag<br>27.01.2026                                                                                                                                                                                                                       | Mittwoch<br>28.01.2026                                                                                                                                                                                                                                                  | Donnerstag<br>29.01.2026                                                                                                                                                                                                                                                     | Freitag<br>30.01.2026                                                                                                                                                                          |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Menü 1</b>       | Farfalle [GG, WZ / kcal: 117]<br>Tomatensauce [GG, WZ / kcal: 33]<br>Linsensalat in Essig-Öl-Dressing [SE / kcal: 266]<br>                               | Bulgur-Gemüse-Pfanne mit<br>Kichererbsen, Bio-Zucchini, Möhren<br>und Tomaten [GG, WZ / kcal: 187]<br>Joghurt-Minz-Dip [GG, WZ, EI, SE, ML / kcal: 130]<br> | Kartoffelaufbau mit Brokkoli, Bio-<br>Möhren, Sonnenblumenkerne und<br>Gouda überbacken [EI, GG, WZ, ML / kcal: 111]<br>Blattsalat [kcal: 11]<br>Essig-Öl-Dressing [SE / kcal: 69]<br> | Kürbis-Curry mit Zwiebeln und<br>Kokosmilch [ML, GG, WZ, SE / kcal: 39]<br>Vollkornreis [kcal: 106]<br>Erbsen "natur" [kcal: 83]<br>                                                      | Pizza Margherita mit Tomaten,<br>Kräutern und Mozzarella überbacken<br>[GG, WZ, GE, ML / 2 / kcal: 230]<br> |
| <b>Menü 2</b>       | Erbseneintopf mit Bio-<br>Kartoffelwürfeln, Möhren, Sellerie<br>und Lauch [SL, GG, WZ / kcal: 54]<br>eine Scheibe Vollkorntoast [GG, WZ / kcal: 250]<br> | Soja-Bolognese mit Soja-Hack,<br>Tomaten, Möhren, Sellerie und Lauch<br>[SL, GG, GE, SO, WZ / kcal: 53]<br>Salzkartoffeln [kcal: 73]<br>                    | Geflügel-Hackfleisch in cremiger<br>Tomatensauce mit Zwiebeln [GG, WZ,<br>ML / kcal: 72]<br>Pasta [GG, WZ / kcal: 117]<br>                                                             | Seelachs im Backteig [GG, WZ, FI / kcal: 195]<br>Kartoffel-Süßkartoffel-Stampf [ML / 2 / kcal: 59]<br>Möhrensalat in Joghurt-Dill-Dressing<br>[GG, WZ, EI, SE, ML, SU / 2 / kcal: 55]<br> | - [kcal: 0]                                                                                                                                                                                    |
| <b>Pasta-Teller</b> | Pasta [GG, WZ / kcal: 117]<br>Käsesauce mit Paprika [ML, GG, WZ / kcal: 27]<br>Salat mit Dressing [SE, EI, GG, WZ, ML, SU / 2 / kcal: 47]<br>           | - [kcal: 0]                                                                                                                                                                                                                                  | Pasta [GG, WZ / kcal: 117]<br>Zucchini Sauce [GG, WZ / kcal: 30]<br>Salat mit Dressing [SE, EI, GG, WZ, ML, SU / 2 / kcal: 47]<br>                                                    | Pasta [GG, WZ / kcal: 117]<br>Möhrencremesauce [ML, GG, WZ / kcal: 25]<br>Salat mit Dressing [SE, EI, GG, WZ, ML, SU / 2 / kcal: 47]<br>                                                 | - [kcal: 0]                                                                                                                                                                                    |
| <b>Salat-Teller</b> | Bunter gemischter Salatteller [kcal: 0]<br>Topping des Tages [kcal: 0]<br>                                                                             | Bunter gemischter Salatteller [kcal: 0]<br>Topping des Tages [kcal: 0]<br>                                                                                | Bunter gemischter Salatteller [kcal: 0]<br>Topping des Tages [kcal: 0]<br>                                                                                                           | Bunter gemischter Salatteller [kcal: 0]<br>Topping des Tages [kcal: 0]<br>                                                                                                              | Bunter gemischter Salatteller [kcal: 0]<br>Topping des Tages [kcal: 0]<br>                                |

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         |

