

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	Freitag 23.01.2026
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] 	Pizza Margherita mit Tomaten, Kräutern und Mozzarella überbacken [GG, WZ, GE, ML / 2 / kcal: 230] Salat mit Dressing [SE, EI, GG, WZ, ML, SU / 2 / kcal: 47] 
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] 	- [kcal: 0]
Pasta-Teller	Pasta [GG, WZ / kcal: 117] Brokkolirahmsauce [ML, GG, WZ / kcal: 28] Salat mit Dressing [SE, EI, GG, WZ, ML, SU / 2 / kcal: 47] 	- [kcal: 0]	Pasta [GG, WZ / kcal: 117] Kürbiscremesauce [ML, GG, WZ / kcal: 25] Salat mit Dressing [SE, EI, GG, WZ, ML, SU / 2 / kcal: 47] 	Pasta [GG, WZ / kcal: 117] Tomatensauce [GG, WZ / kcal: 33] 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

