























# Speiseplan vom 19.01.2026 bis 25.01.2026

	Montag 19.01.2026	Dienstag 20.01.2026	Mittwoch 21.01.2026	Donnerstag 22.01.2026	Freitag 23.01.2026
<b>Vielfalt &amp; Bunt</b>	<b>Chili con Carne</b> (Rindfleisch, Kidneybohnen, Mais, Erbsen, Sellerie, Lauch) <sup>i</sup> Reis 	<b>Schollenfilet in Maispanade</b> <sup>a,a1,d</sup> mit Paprikakompott und Röstkartoffeln 	<b>Kartoffeltaschen</b> <sup>g,h1</sup> <b>Kräuterquark</b> <sup>g</sup> <b>Pfannengemüse</b> (grü.Bohnen,Zucchini, Paprika,Zwiebel) 	<b>Cevapcici</b> <sup>a,a1,c,g,j</sup> <b>Bratensoße</b> mit Karotten, Erbsen, Blumenkohl und Bohnen <sup>1,i</sup> und Penne Rigate <sup>a,a1</sup> 	<b>Zwei Fischfrikadellen</b> <sup>a,a1,d,g,j</sup> <b>mit Kartoffelsalat</b> (Zwiebeln, Gewürzgurken, Kerbel) <sup>1,2,3,9,c,j</sup> 
<b>Vegi &amp; Genuss</b>	<b>Chili sin Carne</b> (Kidneybohnen, Mais Erbsen, Sellerie, Lauch) <sup>i</sup> Reis 	<b>Veganer Back(-Fisch)</b> <sup>a,a1</sup> <b>Aioli-Quark Dip</b> <sup>g</sup> Erbsen <sup>1,i</sup> und Röstkartoffeln 	<b>Gemüsegulasch</b> <sup>i</sup> mit Reis  	<b>Käsespätzle</b> mit Gouda <sup>a,a1,c,g,i</sup> 	<b>Rührei</b> <sup>c,f,g,i</sup> <b>mit Rahmspinat</b> <sup>g,i,j</sup> und Salzkartoffeln 
<b>Gesund &amp; Lecker</b>	<b>Vegetarische Moussaka</b> (Kartoffel-Auberginen Zucchini-Auflauf) <sup>g</sup> mit Kräuterquark <sup>g</sup> 	<b>Indisches</b> <b>Paprika-Kartoffel-Curry</b> <sup>h,h1,i,j</sup> mit Joghurt-Chillisauc <sup>2,g</sup> 	<b>vegetarische</b> <b>Walnuss-Bolognese</b> (Champignons, Möhren, Tomaten) <sup>3,h,h3</sup> auf Spaghetti <sup>a,a1</sup> 	<b>Seelachs-Backfisch</b> <sup>a,a1,c,d,j</sup> <b>Chinapfanne (Paprika, Champignons, Kichererbsen)</b> <sup>2,3,4,a,a1,f,i,k</sup> <b>Basmatireis</b>  	<b>Blumenkohlcremesuppe</b> <sup>g</sup> mit Vollkornbrötchen <sup>a,a1,a2,a3,a4,k</sup> 
<b>Nachtsch</b> 	<b>Apfel</b>	<b>Bananenjoghurt</b> <sup>3,g</sup>	<b>Vanillepudding</b> (Becher) <sup>g</sup>	<b>Mandarine</b> <sup>2</sup>	<b>Pfirsichquark</b> <sup>g</sup>
<b>Rohkost &amp; Salat</b> 	<b>Knabbergemüse</b> (Möhren, Paprika, Gurke) mit Aioli-Dip <sup>g</sup>	<b>Eisbergsalat</b> mit Joghurt Dressing <sup>c,g,j</sup>	<b>Karottensalat</b>	<b>Blattsalat</b> mit American Dressing <sup>c,j</sup>	<b>Knabbergemüse</b> (Kohlrabi, Paprika,Gurke) Kräuterquark <sup>g</sup>

 Lebensmittel aus ausschließlich kontrolliert biologischem Anbau: Nudeln (**Penne, Spirelli, Farfalle & Spaghetti** - ebenso in Vollkorn), Reis (**Langkornreis, Basmatireis und Naturreis**). DE-ÖKO-070

Die Angebote/Komponenten mit dem DGE-Logo  entsprechen dem "DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas" sowie dem "DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen" und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert.

1 - Farbstoff  
2 - Konservierung  
3 - Antioxidantien

4 - Geschmacksv  
9 - Süßungsmittel  
a - Gluten

a1 - Weizen  
a2 - Roggen  
a3 - Gerste

a4 - Hafer  
c - Ei  
d - Fisch

f - Soja  
g - Milch  
h - Nüsse

h1 - Mandeln  
h3 - Walnüsse  
i - Sellerie

j - Senf  
k - Sesam