



# Speiseplan vom 28.09.2026 bis 04.10.2026

|                                                                                                                   | Montag 28.09.2026                                                                                                                                                                                                                    | Dienstag 29.09.2026                                                                                                                                                                             | Mittwoch 30.09.2026                                                                                                                                                                                                                   | Donnerstag 01.10.2026                                                                                                                                                           | Freitag 02.10.2026                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vielfalt &amp; Bunt</b>                                                                                        | <b>Vegetarische Frikadelle mit Bratensauce <sup>a,a1,c,j</sup> und Gemüse (Bohnen, Kürbis und Karotten) <sup>i a,a1,a3</sup> Salzkartoffeln</b><br> | <b>gebratener Wels mit Lauchrahm, Mais <sup>1,g</sup> und Bulgur</b><br>                                       | <b>Pfannkuchen <sup>a,a1,c,g</sup> mit Apfelmus <sup>3</sup> und Zimt, Zucker</b><br>                                                              | <b>Lauch-Käse-Hack-Suppe <sup>1,g</sup> mit Baguettescheiben <sup>a,a1</sup></b><br>         | <b>Putengulasch mit Erbsen und Möhren <sup>i</sup> Quinoa <sup>i</sup></b><br>              |
| <b>Vegi &amp; Genuss</b>                                                                                          | <b>Kürbis-Süßkartoffel-Suppe <sup>g,i,j</sup> Knoblauchbaguette</b><br>                                                                             | <b>Erbseneintopf (Kartoffeln, Karotten, Sellerie, Lauch) <sup>3,i,l</sup> und Brötchen <sup>a,a1</sup></b><br> | <b>Penne Rigate <sup>a,a1</sup> mit Erbsen <sup>1,i</sup> und Käsesoße <sup>1,g,i</sup></b><br>                                                    | <b>Ofenkartoffel mit Sour Cream, <sup>g</sup> Lauch und Röstzwiebeln <sup>a,a1</sup></b><br> | <b>Tofu-Curry <sup>i</sup> mit Erbsen und Möhren <sup>i</sup> Quinoa <sup>i</sup></b><br>   |
| <b>Gesund &amp; Lecker</b>                                                                                        | <b>Kichererbsen-Spinatragout mit Tomatensauce und Quinoa <sup>i</sup></b><br>                                                                       | <b>Rote Bete Puffer mit Lauchrahm, <sup>1,g</sup> Mais und Bulgur</b><br>                                      | <b>Tofu-Döner <sup>a,a1,a3,k</sup> (Weißkohl, Tomate, Gurke, Eisberg) <sup>3 1,2,a,a1,f,k</sup> mit Joghurt- und Tomatendip <sup>g 2</sup></b><br> | <b>Süßkartoffeln mit Kidneybohnen, Mais, Lauchzwiebel Sour Cream <sup>g</sup></b><br>        | <b>Seehecht mit tomatisiertem Gemüsereis (Tomaten, Paprika und Erbsen) <sup>i</sup></b><br> |
| <b>Nachtsch</b><br>            | <b>Kirschquark <sup>g</sup></b>                                                                                                                                                                                                      | <b>Haselnusspudding</b>                                                                                                                                                                         | <b>Banane</b>                                                                                                                                                                                                                         | <b>Vanillepudding</b>                                                                                                                                                           | <b>Apfel</b>                                                                                                                                                                   |
| <b>Rohkost &amp; Salat</b><br> | <b>Eisbergsalat mit Americandressing <sup>c,j</sup></b>                                                                                                                                                                              | <b>Kichererbsen-Salat mit Curryblumenkohl <sup>3,h,h1,j</sup> und Minzjoghurt <sup>g</sup></b>                                                                                                  | <b>Knabbergemüse (Möhren, Paprika, Gurke) mit Kräuterquark <sup>g</sup></b>                                                                                                                                                           | <b>Krautsalat <sup>3</sup></b>                                                                                                                                                  | <b>Couscous-Salat</b>                                                                                                                                                          |

 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  
a - Gluten

a1 - Weizen  
a3 - Gerste

c - Ei  
f - Soja

g - Milch  
h - Nüsse

h1 - Mandeln  
i - Sellerie

j - Senf  
k - Sesam

l - Schwefel