









So viel mehr als nur Essen.
Genuss. Auf den Punkt gebracht.

Menüplan für KW 2 von 05.01.2026 bis 11.01.2026

	Allergieessen 1 Kita	Allergieessen 2 Kita
Montag, 05.01.2026	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Spaghetti mit (A) Bolognese Sauce (Rind) dazu (A) Gurkensalat 	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) BIO Minestrone mit Reiseinlage dazu (A) Gurkensalat 
Dienstag, 06.01.2026		
Mittwoch, 07.01.2026	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Kartoffelsuppe mit (A) einer Rindswurst dazu (A) eine Kaisersemmel 	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Penne mit (A) Basilikumsauce Soja dazu (A) Blattsalat mit (A) Kräuterdressing 
Donnerstag, 08.01.2026	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Ein Hokifilet natur in (A) Kräutersauce dazu (A) BIO Würfelpommes 	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Wedges mit (A) Tomatensauce dazu (A) Brokkoligemüse 
Freitag, 09.01.2026	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Eine Rindswurst in (A) Sauce dazu (A) Fusilli und (A) Blumenkohl Gemüse 	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) BIO Basmati-Reis dazu (A) Kräutersauce und (A) Zucchini Gemüse 

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 2 von 05.01.2026 bis 11.01.2026

	Allergieessen 1 Kita	Allergieessen 2 Kita
Montag, 05.01.2026	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Spaghetti mit (A) Bolognese Sauce (Rind) dazu 12 (A) Gurkensalat 2,3	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) BIO Minestrone mit Reiseinlage dazu I (A) Gurkensalat 2,3
Dienstag, 06.01.2026		
Mittwoch, 07.01.2026	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Kartoffelsuppe mit I (A) einer Rindswurst dazu 2,3,8 (A) eine Kaisersemmel F	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Penne mit (A) Basilikumsauce Soja dazu F,2,3 (A) Blattsalat mit (A) Kräuterdressing 1,4
Donnerstag, 08.01.2026	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Ein Hokifilet natur in (A) Kräutersauce dazu G (A) BIO Würfelkartoffeln	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Wedges mit (A) Tomatensauce dazu (A) Brokkoligemüse
Freitag, 09.01.2026	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Eine Rindswurst in 2,3,8 (A) Sauce dazu (A) Fusilli und (A) Blumenkohlgemüse 1,2	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) BIO Basmati-Reis dazu (A) Kräutersauce und G (A) Zucchini-gemüse 1,2

A) glutenhaltiges Getreide A1) Weizen, A2) Roggen, A3) Gerste, A4) Hafer, A5) Dinkel, A6) Kamut,
 B) Krebstiere, C) Eier, D) Fische, E) Erdnüsse, F) Soja, G) Milch,
 H1) Mandel, H2) Haselnuss, H3) Walnuss, H4) Cashewnuss, H5) Pecannuss, H6) Paranuss, H7) Pistazie, H8) Macadamianuss, H9) Queenslandnuss,
 I) Sellerie, J) Senf, K) Sesam, L) Sulfit, M) Lupinie, N) Weichtiere, FR) Allergenfrei











1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Antioxidationsmittel, 4) mit Geschmacksverstärker, 5) geschwefelt, 6) geschwärzt,
 7) gewachst, 8) mit Phosphat, 9) mit Süßungsmittel, 10) enthält eine Phenylalanin-Quelle, 11) abführend, 12) unter Schutzatmosphäre verpackt

Menüplan für KW 2 von 05.01.2026 bis 11.01.2026

	Allergieessen 1 Kita	Allergieessen 2 Kita
Montag, 05.01.2026	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 (A) Spaghetti mit kJ 498 / kcal 119 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 25,7 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 2,4 / Salz 0,3 (A) Bolognese Sauce (Rind) dazu kJ 464 / kcal 111 / Fett 5,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,6 / Kohlenhydrate 2,2 / davon Zucker 1,9 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 11,3 / Salz 0,3 (A) Gurkensalat kJ 184 / kcal 44 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 8,3 / davon Zucker 7,1 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,6	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 (A) BIO Minestrone mit Reiseinlage dazu kJ 98 / kcal 23 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 3,7 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 1,1 / Eiweiß 0,9 / Salz 1,8 (A) Gurkensalat kJ 184 / kcal 44 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 8,3 / davon Zucker 7,1 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,6
Dienstag, 06.01.2026		
Mittwoch, 07.01.2026	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 (A) Kartoffelsuppe mit kJ 135 / kcal 32 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 6,3 / davon Zucker 0,6 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,8 (A) einer Rindswurst dazu kJ 856 / kcal 206 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 7,7 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 15,0 / Salz 2,2 (A) eine Kaisersemmel kJ 1023 / kcal 243 / Fett 4,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 45,0 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 6,9 / Eiweiß 2,9 / Salz 1,3	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 (A) Penne mit kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3 (A) Basilikumsauce Soja dazu kJ 358 / kcal 86 / Fett 7,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,8 / Kohlenhydrate 3,1 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 0,6 / Eiweiß 1,2 / Salz 1,0 (A) Blattsalat mit kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 (A) Kräuterdressing kJ 655 / kcal 156 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,3
Donnerstag, 08.01.2026	Glutenfrei und Laktosefrei: kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 (A) Ein Hokifilet natur in kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 (A) Kräutersauce dazu kJ 320 / kcal 77 / Fett 6,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,8 (A) BIO Würfelkartoffeln kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 (A) Wedges mit kJ 565 / kcal 135 / Fett 3,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 23,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 1,6 / Eiweiß 2,7 / Salz 0,6 (A) Tomatensauce dazu kJ 161 / kcal 38 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,5 / davon Zucker 5,3 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,1 (A) Brokkoligemüse kJ 163 / kcal 39 / Fett 0,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 1,8 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 4,4 / Salz 0,4
Freitag, 09.01.2026	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 (A) Eine Rindswurst in kJ 856 / kcal 206 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 7,7 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 15,0 / Salz 2,2 (A) Sauce dazu kJ 24 / kcal 6 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,3 (A) Fusilli und kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3 (A) Blumenkohlgemüse kJ 209 / kcal 50 / Fett 2,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,0 / davon Zucker 2,5 / Ballaststoffe 2,5 / Eiweiß 3,6 / Salz 0,3	Glutenfrei und Laktosefrei: kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 (A) BIO Basmati-Reis dazu kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3 (A) Kräutersauce und kJ 320 / kcal 77 / Fett 6,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,8 (A) ZucchiniGemüse kJ 108 / kcal 26 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 1,8 / davon Zucker 1,7 / Ballaststoffe 1,2 / Eiweiß 1,8 / Salz 0,0

So viel mehr als nur Essen.
Genuss. Auf den Punkt gebracht.

Menüplan für KW 3 von 12.01.2026 bis 18.01.2026

	Allergieessen 1 Kita	Allergieessen 2 Kita
Montag, 12.01.2026	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Rindergeschnetzeltes dazu (A) Fusilli und (A) Blumenkohlgemüse 	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Kartoffelsuppe dazu (A) ein Brötchen 
Dienstag, 13.01.2026	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Ein Geflügelwieners in (A) feiner Sauce dazu (A) BIO Salzkartoffeln 	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Zwei Kartoffelpuffer mit (A) Kräuterquark und (A) Karottensalat 
Mittwoch, 14.01.2026	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Ein Putenschnitzel natur in (A) feiner Sauce dazu (A) BIO Basmati-Reis und (A) Brokkoligemüse 	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Zwei Eier mit (A) Spaghetti dazu (A) Rahmspinat 
Donnerstag, 15.01.2026	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Ein Seelachsfilet natur in (A) Kräutersauce dazu (A) BIO Würfelskartoffeln 	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Wedges mit (A) Tomatensauce dazu (A) Erbsengemüse aus BIO Erbsen 
Freitag, 16.01.2026	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Ein Schweinesteak natur mit (A) Fusilli dazu (A) Champignonsauce und (A) Möhrengemüse 	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Zwei Polenta Medaillons dazu (A) Gemüsebolognese mit BIO Gemüse und (A) Blattsalat mit (A) Kräuterdressing 

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 3 von 12.01.2026 bis 18.01.2026

	Allergieessen 1 Kita	Allergieessen 2 Kita
Montag, 12.01.2026	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Rindergeschnetzeltes dazu (A) Fusilli und (A) Blumenkohlgemüse 1,2	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Kartoffelsuppe dazu I (A) ein Brötchen F
Dienstag, 13.01.2026	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Ein Geflügelwieners in 2,3,8 (A) feiner Sauce dazu (A) BIO Salzkartoffeln	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Zwei Kartoffelpuffer mit C (A) Kräuterquark und G (A) Karottensalat 1,4
Mittwoch, 14.01.2026	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Ein Putenschnitzel natur in (A) feiner Sauce dazu (A) BIO Basmati-Reis und (A) Brokkoligemüse	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Zwei Eier mit C (A) Spaghetti dazu (A) Rahmspinat G
Donnerstag, 15.01.2026	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Ein Seelachsfilet natur in (A) Kräutersauce dazu G (A) BIO Würfelkartoffeln	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Wedges mit (A) Tomatensauce dazu (A) Erbsengemüse aus BIO Erbsen 1,2
Freitag, 16.01.2026	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Ein Schweinesteak natur mit (A) Fusilli dazu G (A) Champignonsauce und (A) Möhrengemüse	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Zwei Polenta Medaillons dazu (A) Gemüsebolognese mit BIO Gemüse und 1,12 (A) Blattsalat mit (A) Kräuterdressing 1,4











A) glutenhaltiges Getreide A1) Weizen, A2) Roggen, A3) Gerste, A4) Hafer, A5) Dinkel, A6) Kamut,
 B) Krebstiere, C) Eier, D) Fische, E) Erdnüsse, F) Soja, G) Milch,
 H1) Mandel, H2) Haselnuss, H3) Walnuss, H4) Cashewnuss, H5) Pecannuss, H6) Paranuss, H7) Pistazie, H8) Macadamianuss, H9) Queenslandnuss,
 I) Sellerie, J) Senf, K) Sesam, L) Sulfit, M) Lupinie, N) Weichtiere, FR) Allergenfremd

1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Antioxidationsmittel, 4) mit Geschmacksverstärker, 5) geschwefelt, 6) geschwärzt,
 7) gewachst, 8) mit Phosphat, 9) mit Süßungsmittel, 10) enthält eine Phenylalanin-Quelle, 11) abführend, 12) unter Schutzatmosphäre verpackt

Menüplan für KW 3 von 12.01.2026 bis 18.01.2026

	Allergieessen 1 Kita		Allergieessen 2 Kita	
Montag, 12.01.2026	Glutenfrei und Laktosefrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Rindergeschneitzeltes dazu	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	(A) Kartoffelsuppe dazu	kJ 135 / kcal 32 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 6,3 / davon Zucker 0,6 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,8
	(A) Fusilli und	kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3	(A) ein Brötchen	kJ 1023 / kcal 243 / Fett 4,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 45,0 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 6,9 / Eiweiß 2,9 / Salz 1,3
	(A) Blumenkohlgemüse	kJ 209 / kcal 50 / Fett 2,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,0 / davon Zucker 2,5 / Ballaststoffe 2,5 / Eiweiß 3,6 / Salz 0,3		
Dienstag, 13.01.2026	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei und Laktosefrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Ein Geflügelwiener in	kJ 1136 / kcal 274 / Fett 24,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 5,8 / Kohlenhydrate 1,0 / davon Zucker 0,4 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 13,2 / Salz 2,2	(A) Zwei Kartoffelpuffer mit	kJ 474 / kcal 113 / Fett 2,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 19,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 1,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 1,0
	(A) feiner Sauce dazu	kJ 24 / kcal 6 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,3	(A) Kräuterquark und	kJ 283 / kcal 68 / Fett 2,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,7 / Kohlenhydrate 4,6 / davon Zucker 4,5 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 6,0 / Salz 1,6
	(A) BIO Salzkartoffeln	kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1	(A) Karottensalat	kJ 167 / kcal 40 / Fett 4,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 1,0
Mittwoch, 14.01.2026	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei und Laktosefrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Ein Putenschnitzel natur in	kJ 397 / kcal 95 / Fett 1,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,5 / Kohlenhydrate 0,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 20,0 / Salz 1,3	(A) Zwei Eier mit	kJ 640 / kcal 153 / Fett 11,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,3 / Kohlenhydrate 0,6 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 13,1 / Salz 0,8
	(A) feiner Sauce dazu	kJ 24 / kcal 6 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,3	(A) Spaghetti dazu	kJ 498 / kcal 119 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 25,7 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 2,4 / Salz 0,3
	(A) BIO Basmati-Reis und	kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3	(A) Rahmspinat	kJ 353 / kcal 84 / Fett 6,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,6 / Kohlenhydrate 4,0 / davon Zucker 1,8 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,7 / Salz 1,0
Donnerstag, 15.01.2026	(A) Brokkoligemüse	kJ 163 / kcal 39 / Fett 0,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 1,8 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 4,4 / Salz 0,4		
	Glutenfrei und Laktosefrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Ein Seelachsfilet natur in	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	(A) Wedges mit	kJ 565 / kcal 135 / Fett 3,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 23,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 1,6 / Eiweiß 2,7 / Salz 0,6
	(A) Kräutersauce dazu	kJ 320 / kcal 77 / Fett 6,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,8	(A) Tomatensauce dazu	kJ 161 / kcal 38 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,5 / davon Zucker 5,3 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,1
Freitag, 16.01.2026	(A) BIO Würfelkartoffeln	kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1	(A) Erbsengemüse aus BIO Erbsen	kJ 424 / kcal 101 / Fett 2,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 11,0 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 5,1 / Eiweiß 6,9 / Salz 0,0
	Glutenfrei und Laktosefrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Ein Schweinesteak natur mit	kJ 523 / kcal 125 / Fett 2,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,0 / Kohlenhydrate 0,9 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 24,0 / Salz 1,3	(A) Zwei Polenta Medaillons dazu	kJ 464 / kcal 111 / Fett 1,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 22,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 2,1 / Salz 0,7
	(A) Fusilli dazu	kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3	(A) Gemüsebolognese mit BIO Gemüse und	kJ 163 / kcal 39 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 5,6 / davon Zucker 4,9 / Ballaststoffe 2,6 / Eiweiß 1,6 / Salz 1,3
	(A) Champignonsauce und	kJ 310 / kcal 74 / Fett 4,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,4 / Kohlenhydrate 4,9 / davon Zucker 2,6 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 3,7 / Salz 0,9	(A) Blattsalat mit	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Möhrengemüse	kJ 176 / kcal 42 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 7,7 / davon Zucker 7,2 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,1	(A) Kräuterdressing	kJ 655 / kcal 156 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,3

Menüplan für KW 4 von 19.01.2026 bis 25.01.2026

	Allergieessen 1 Kita	Allergieessen 2 Kita
Montag, 19.01.2026	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Geflügelragout in Tomatensauce dazu (A) BIO Basmati-Reis und (A) Krautsalat 	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Zwei Reibekuchen dazu (A) Apfelmus 
Dienstag, 20.01.2026	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Ein Lachsfilet natur in (A) Dill-Sahnesauce dazu (A) BIO Würfelkartoffeln 	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Wedges mit (A) Ketchup dazu (A) Gurkensalat 
Mittwoch, 21.01.2026	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Chili con Carne (Rind) dazu (A) BIO Basmati-Reis dazu (A) Bohnengemüse 	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Fusilli mit (A) Brokkoli-Sahnesauce dazu (A) Krautsalat 
Donnerstag, 22.01.2026	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Zwei Cevapcici (Rind) mit (A) BIO Basmati-Reis dazu (A) Schmand-Dip und (A) Gurkensalat 	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Sechs Vegane Sojabällchen dazu (A) Gurkensalat und (A) BIO Salzkartoffeln 
Freitag, 23.01.2026	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Ein Schweinesteak natur in (A) feiner Sauce dazu (A) BIO Basmati-Reis und (A) Karottensalat 	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) BIO Salzkartoffeln mit (A) Champignonragout und (A) Karottensalat 

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 4 von 19.01.2026 bis 25.01.2026

	Allergieessen 1 Kita	Allergieessen 2 Kita
Montag, 19.01.2026	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Geflügelragout in Tomatensauce dazu (A) BIO Basmati-Reis und (A) Krautsalat 3	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Zwei Reibekuchen dazu C (A) Apfelmus 3
Dienstag, 20.01.2026	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Ein Lachsfilet natur in (A) Dill-Sahnesauce dazu G (A) BIO Würfelkartoffeln	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Wedges mit (A) Ketchup dazu (A) Gurkensalat 1,4
Mittwoch, 21.01.2026	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Chili con Carne (Rind) dazu 12 (A) BIO Basmati-Reis dazu (A) Bohnengemüse 1,2	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Fusilli mit (A) Brokkoli-Sahnesauce dazu G (A) Krautsalat 3
Donnerstag, 22.01.2026	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Zwei Cevapcici (Rind) mit C (A) BIO Basmati-Reis dazu (A) Schmand-Dip und G (A) Gurkensalat 1,4	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Sechs Vegane Sojabällchen dazu F (A) Gurkensalat und 1,4 (A) BIO Salzkartoffeln
Freitag, 23.01.2026	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Ein Schweinesteak natur in (A) feiner Sauce dazu (A) BIO Basmati-Reis und (A) Karottensalat 1,4	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) BIO Salzkartoffeln mit (A) Champignonragout und G (A) Karottensalat 1,4

A) glutenhaltiges Getreide A1) Weizen, A2) Roggen, A3) Gerste, A4) Hafer, A5) Dinkel, A6) Kamut,
 B) Krebstiere, C) Eier, D) Fische, E) Erdnüsse, F) Soja, G) Milch,
 H1) Mandel, H2) Haselnuss, H3) Walnuss, H4) Cashewnuss, H5) Pecannuss, H6) Paranuss, H7) Pistazie, H8) Macadamianuss, H9) Queenslandnuss,
 I) Sellerie, J) Senf, K) Sesam, L) Sulfit, M) Lupinie, N) Weichtiere, FR) Allergenfrei











1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Antioxidationsmittel, 4) mit Geschmacksverstärker, 5) geschwefelt, 6) geschwärzt,
 7) gewachst, 8) mit Phosphat, 9) mit Süßungsmittel, 10) enthält eine Phenylalanin-Quelle, 11) abführend, 12) unter Schutzatmosphäre verpackt

Menüplan für KW 4 von 19.01.2026 bis 25.01.2026

	Allergieessen 1 Kita		Allergieessen 2 Kita	
Montag, 19.01.2026	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	<div>kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0</div>	Glutenfrei und Laktosefrei:	<div>kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0</div>
	(A) Geflügelragout in Tomatensauce dazu	<div>kJ 97 / kcal 23 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 3,3 / davon Zucker 3,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,6</div>	(A) Zwei Reibekuchen dazu	<div>kJ 474 / kcal 113 / Fett 2,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 19,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 1,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 1,0</div>
	(A) BIO Basmati-Reis und	<div>kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3</div>	(A) Apfelmus	<div>kJ 289 / kcal 69 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 15,8 / davon Zucker 14,3 / Ballaststoffe 1,2 / Eiweiß 0,2 / Salz 0,0</div>
	(A) Krautsalat	<div>kJ 218 / kcal 52 / Fett 1,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 6,6 / davon Zucker 6,3 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,5</div>		
Dienstag, 20.01.2026	Glutenfrei und Laktosefrei:	<div>kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0</div>	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	<div>kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0</div>
	(A) Ein Lachsfilet natur in	<div>kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0</div>	(A) Wedges mit	<div>kJ 565 / kcal 135 / Fett 3,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 23,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 1,6 / Eiweiß 2,7 / Salz 0,6</div>
	(A) Dill-Sahnesauce dazu	<div>kJ 419 / kcal 100 / Fett 8,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 5,5 / Kohlenhydrate 4,4 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 1,6 / Salz 0,9</div>	(A) Ketchup dazu	<div>kJ 326 / kcal 78 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 16,8 / davon Zucker 11,6 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 1,0 / Salz 2,7</div>
	(A) BIO Würfelkartoffeln	<div>kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1</div>	(A) Gurkensalat	<div>kJ 113 / kcal 27 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8</div>
Mittwoch, 21.01.2026	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	<div>kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0</div>	Glutenfrei und Laktosefrei:	<div>kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0</div>
	(A) Chili con Carne (Rind) dazu	<div>kJ 332 / kcal 79 / Fett 4,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,0 / Kohlenhydrate 4,1 / davon Zucker 2,1 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 4,9 / Salz 2,0</div>	(A) Fusilli mit	<div>kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3</div>
	(A) BIO Basmati-Reis dazu	<div>kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3</div>	(A) Brokkoli-Sahnesauce dazu	<div>kJ 311 / kcal 74 / Fett 5,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,5 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 2,0 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 2,3 / Salz 0,7</div>
	(A) Bohnengemüse	<div>kJ 193 / kcal 46 / Fett 1,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,7 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 4,4 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,0</div>	(A) Krautsalat	<div>kJ 218 / kcal 52 / Fett 1,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 6,6 / davon Zucker 6,3 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,5</div>
Donnerstag, 22.01.2026	Glutenfrei und Laktosefrei:	<div>kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0</div>	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	<div>kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0</div>
	(A) Zwei Cevapcici (Rind) mit	<div>kJ 1110 / kcal 267 / Fett 20,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 8,0 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 20,0 / Salz 1,4</div>	(A) Sechs Vegane Sojabällchen dazu	<div>kJ 724 / kcal 173 / Fett 4,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 14,0 / davon Zucker 1,1 / Ballaststoffe 4,9 / Eiweiß 16,3 / Salz 1,5</div>
	(A) BIO Basmati-Reis dazu	<div>kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3</div>	(A) Gurkensalat und	<div>kJ 113 / kcal 27 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8</div>
	(A) Schmand-Dip und	<div>kJ 1000 / kcal 239 / Fett 24,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 15,8 / Kohlenhydrate 2,9 / davon Zucker 2,9 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,8 / Salz 0,1</div>	(A) BIO Salzkartoffeln	<div>kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1</div>
Freitag, 23.01.2026	(A) Gurkensalat	<div>kJ 113 / kcal 27 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8</div>		
	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	<div>kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0</div>	Glutenfrei und Laktosefrei:	<div>kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0</div>
	(A) Ein Schweinesteak natur in	<div>kJ 523 / kcal 125 / Fett 2,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,0 / Kohlenhydrate 0,9 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 24,0 / Salz 1,3</div>	(A) BIO Salzkartoffeln mit	<div>kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 1,0</div>
	(A) feiner Sauce dazu	<div>kJ 24 / kcal 6 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,3</div>	(A) Champignonragout und	<div>kJ 279 / kcal 67 / Fett 3,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,3 / Kohlenhydrate 4,3 / davon Zucker 1,7 / Ballaststoffe 1,1 / Eiweiß 3,5 / Salz 0,5</div>
	(A) BIO Basmati-Reis und	<div>kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3</div>	(A) Karottensalat	<div>kJ 167 / kcal 40 / Fett 4,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 1,0</div>
	(A) Karottensalat	<div>kJ 167 / kcal 40 / Fett 4,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 1,0</div>		

So viel mehr als nur Essen.
Genuss. Auf den Punkt gebracht.

Menüplan für KW 5 von 26.01.2026 bis 01.02.2026

	Allergieessen 1 Kita	Allergieessen 2 Kita
Montag, 26.01.2026	Laktosefrei und Glutenfrei: (A) Spaghetti mit (A) Carbonarasauce 	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: (A) BIO Rote-Linsenbolognese dazu (A) BIO Salzkartoffeln 
Dienstag, 27.01.2026	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in (A) feiner Sauce dazu (A) BIO Würfelkartoffeln und (A) Möhrengemüse 	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Fusilli dazu (A) Rahmspinat 
Mittwoch, 28.01.2026	Laktosefrei und Glutenfrei: (A) Hühnerfrikassee dazu (A) BIO Basmati-Reis und (A) BIO Erbsengemüse aus BIO Erbsen 	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: (A) Penne mit (A) Ratatouille Gemüse 
Donnerstag, 29.01.2026	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Chili con Carne (Rind) dazu (A) eine Kaisersemmel 	Laktosefrei und Glutenfrei: (A) Kräuterquark mit (A) BIO Salzkartoffeln dazu (A) Blattsalat mit (A) Kräuterdressing 
Freitag, 30.01.2026	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Spaghetti mit (A) Lachs-Drillsauce dazu (A) Gurkensalat 	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Chili sin Carne mit (A) BIO Basmati-Reis dazu (A) Gurkensalat 

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 5 von 26.01.2026 bis 01.02.2026

	Allergieessen 1 Kita	Allergieessen 2 Kita
Montag, 26.01.2026	Laktosefrei und Glutenfrei: (A) Spaghetti mit (A) Carbonarasauce G,2,3,8	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: (A) BIO Rote-Linsenbolognese dazu (A) BIO Salzkartoffeln
Dienstag, 27.01.2026	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in (A) feiner Sauce dazu (A) BIO Würfelkartoffeln und (A) Möhrengemüse	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Fusilli dazu (A) Rahmspinat G
Mittwoch, 28.01.2026	Laktosefrei und Glutenfrei: (A) Hühnerfrikassee dazu G,3 (A) BIO Basmati-Reis und (A) BIO Erbsengemüse aus BIO Erbsen 1,2	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: (A) Penne mit (A) Ratatouille Gemüse
Donnerstag, 29.01.2026	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Chili con Carne (Rind) dazu 12 (A) eine Kaisersemmel F	Laktosefrei und Glutenfrei: (A) Kräuterquark mit G (A) BIO Salzkartoffeln dazu (A) Blattsalat mit (A) Kräuterdressing 1,4
Freitag, 30.01.2026	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Spaghetti mit (A) Lachs-Dillsauce dazu D,G (A) Gurkensalat 1,4	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Chili sin Carne mit (A) BIO Basmati-Reis dazu (A) Gurkensalat 1,4

A) glutenhaltiges Getreide A1) Weizen, A2) Roggen, A3) Gerste, A4) Hafer, A5) Dinkel, A6) Kamut,
 B) Krebstiere, C) Eier, D) Fische, E) Erdnüsse, F) Soja, G) Milch,
 H1) Mandel, H2) Haselnuss, H3) Walnuss, H4) Cashewnuss, H5) Pecannuss, H6) Paranuss, H7) Pistazie, H8) Macadamianuss, H9) Queenslandnuss,
 I) Sellerie, J) Senf, K) Sesam, L) Sulfit, M) Lupinie, N) Weichtiere, FR) Allergenfrei

1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Antioxidationsmittel, 4) mit Geschmacksverstärker, 5) geschwefelt, 6) geschwärzt,
 7) gewachst, 8) mit Phosphat, 9) mit Süßungsmittel, 10) enthält eine Phenylalanin-Quelle, 11) abführend, 12) unter Schutzatmosphäre verpackt

Menüplan für KW 5 von 26.01.2026 bis 01.02.2026

	Allergieessen 1 Kita		Allergieessen 2 Kita	
Montag, 26.01.2026	Laktosefrei und Glutenfrei:	<div>kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0</div>	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:	<div>kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0</div>
	(A) Spaghetti mit	<div>kJ 498 / kcal 119 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 25,7 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 2,4 / Salz 0,3</div>	(A) BIO Rote-Linsenbolognese dazu	<div>kJ 287 / kcal 69 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 9,6 / davon Zucker 5,0 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 4,0 / Salz 0,5</div>
	(A) Carbonarasauce	<div>kJ 473 / kcal 113 / Fett 8,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,6 / Kohlenhydrate 3,9 / davon Zucker 1,9 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 6,3 / Salz 1,3</div>	(A) BIO Salzkartoffeln	<div>kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1</div>
Dienstag, 27.01.2026	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	<div>kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0</div>	Glutenfrei und Laktosefrei:	<div>kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0</div>
	(A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in	<div>kJ 519 / kcal 124 / Fett 2,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 1,5 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 23,0 / Salz 1,7</div>	(A) Fusilli dazu	<div>kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3</div>
	(A) feiner Sauce dazu	<div>kJ 24 / kcal 6 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,3</div>	(A) Rahmspinat	<div>kJ 353 / kcal 84 / Fett 6,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,6 / Kohlenhydrate 4,0 / davon Zucker 1,8 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,7 / Salz 1,0</div>
	(A) BIO Würfelkartoffeln und	<div>kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1</div>		
Mittwoch, 28.01.2026	(A) Möhrengemüse	<div>kJ 176 / kcal 42 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 7,7 / davon Zucker 7,2 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,1</div>		
	Laktosefrei und Glutenfrei:	<div>kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0</div>	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:	<div>kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0</div>
	(A) Hühnerfrikassee dazu	<div>kJ 168 / kcal 40 / Fett 3,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,8 / Kohlenhydrate 2,4 / davon Zucker 0,4 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,4 / Salz 0,8</div>	(A) Penne mit	<div>kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3</div>
	(A) BIO Basmati-Reis und	<div>kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3</div>	(A) Ratatouille Gemüse	<div>kJ 114 / kcal 27 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 4,5 / davon Zucker 3,4 / Ballaststoffe 3,8 / Eiweiß 1,3 / Salz 1,3</div>
Donnerstag, 29.01.2026	(A) BIO Erbsengemüse aus BIO Erbsen	<div>kJ 424 / kcal 101 / Fett 2,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 11,0 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 5,1 / Eiweiß 6,9 / Salz 0,0</div>		
	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	<div>kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0</div>	Laktosefrei und Glutenfrei:	<div>kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0</div>
	(A) Chili con Carne (Rind) dazu	<div>kJ 332 / kcal 79 / Fett 4,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,0 / Kohlenhydrate 4,1 / davon Zucker 2,1 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 4,9 / Salz 2,0</div>	(A) Kräuterquark mit	<div>kJ 283 / kcal 68 / Fett 2,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,7 / Kohlenhydrate 4,6 / davon Zucker 4,5 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 6,0 / Salz 1,6</div>
	(A) eine Kaisersemmel	<div>kJ 1023 / kcal 243 / Fett 4,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 45,0 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 6,9 / Eiweiß 2,9 / Salz 1,3</div>	(A) BIO Salzkartoffeln dazu	<div>kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1</div>
Freitag, 30.01.2026			(A) Blattsalat mit	<div>kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0</div>
	Glutenfrei und Laktosefrei:	<div>kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0</div>	(A) Kräuterdressing	<div>kJ 655 / kcal 156 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,3</div>
	(A) Spaghetti mit	<div>kJ 498 / kcal 119 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 25,7 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 2,4 / Salz 0,3</div>	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	<div>kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0</div>
	(A) Lachs-Dillsauce dazu	<div>kJ 383 / kcal 92 / Fett 6,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,2 / Kohlenhydrate 3,9 / davon Zucker 1,8 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 5,2 / Salz 1,3</div>	(A) Chili sin Carne mit	<div>kJ 252 / kcal 60 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 8,6 / davon Zucker 4,1 / Ballaststoffe 3,1 / Eiweiß 3,0 / Salz 0,9</div>
	(A) Gurkensalat	<div>kJ 113 / kcal 27 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8</div>	(A) BIO Basmati-Reis dazu	<div>kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3</div>
			(A) Gurkensalat	<div>kJ 113 / kcal 27 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8</div>