

Menüplan für KW 2 von 05.01.2026 bis 11.01.2026

	Allergieessen 1 Kita	Allergieessen 2 Kita
Montag, 05.01.2026	<p>Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(A) Spaghetti mit</li> <li>(A) Bolognese Sauce (Rind) dazu</li> <li>(A) Gurkensalat</li> </ul> 	<p>Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(A) BIO Minestrone mit Reiseinlage dazu</li> <li>(A) Gurkensalat</li> </ul> 
Dienstag, 06.01.2026		
Mittwoch, 07.01.2026	<p>Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(A) Kartoffelsuppe mit</li> <li>(A) einer Rindswurst dazu</li> <li>(A) eine Kaisersemmel</li> </ul> 	<p>Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(A) Penne mit</li> <li>(A) Basilikumsauce Soja dazu</li> <li>(A) Blattsalat mit</li> <li>(A) Kräuterdressing</li> </ul> 
Donnerstag, 08.01.2026	<p>Glutenfrei und Laktosefrei:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(A) Ein Hokifilet natur in</li> <li>(A) Kräutersauce dazu</li> <li>(A) BIO Würfelkartoffeln</li> </ul> 	<p>Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(A) Wedges mit</li> <li>(A) Tomatensauce dazu</li> <li>(A) Brokkoligemüse</li> </ul> 
Freitag, 09.01.2026	<p>Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(A) Eine Rindswurst in</li> <li>(A) Sauce dazu</li> <li>(A) Fusilli und</li> <li>(A) Blumenkohlgemüse</li> </ul> 	<p>Glutenfrei und Laktosefrei:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(A) BIO Basmati-Reis dazu</li> <li>(A) Kräutersauce und</li> <li>(A) Zucchinigemüse</li> </ul> 

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
<b>Montag,</b> <b>05.01.2026</b>		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
<b>Dienstag,</b> <b>06.01.2026</b>			
<b>Mittwoch,</b> <b>07.01.2026</b>		Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Kartoffelsuppe mit I (A) einer Rindswurst dazu 2,3,8 (A) eine Kaisersemmele F	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Penne mit (A) Basilikumsauce Soja dazu F,2,3 (A) Blattsalat mit (A) Kräuterdressing 1,4
<b>Donnerstag,</b> <b>08.01.2026</b>		Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Ein Hohlfillet natur in (A) Kräutersauce dazu G (A) BIO Würfelkartoffeln	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Wedges mit (A) Tomatensauce dazu (A) Brokkoligemüse
<b>Freitag,</b> <b>09.01.2026</b>		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 (A) Zucchinigemüse G 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
<b>Montag, 05.01.2026</b>	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 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 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 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 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 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		
	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 Kaisersemme 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 16,0 / Salz 1,3 (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:  (A) Ein Hühnchen 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 Würfelpommes 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:  (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) Tomatensoße 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 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 4,4 / Salz 0,4
	Freitag, 09.01.2026	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:  (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:  (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

Menüplan für KW 3 von 12.01.2026 bis 18.01.2026

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

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
<b>Montag,</b> <b>12.01.2026</b>		Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Rindergeschnetzeltes dazu (A) Fusilli und (A) Blumenkohlgemüse	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Kartoffelsuppe dazu (A) ein Brötchen
		1,2	I F
<b>Dienstag,</b> <b>13.01.2026</b>		Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Ein Geflügelwirker in (A) feiner Sauce dazu (A) BIO Salzkartoffeln	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Zwei Kartoffelpuffer mit (A) Kräuterquark und (A) Karottensalat
		2,3,8	C G 1,4
<b>Mittwoch,</b> <b>14.01.2026</b>		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
		G	C G
<b>Donnerstag,</b> <b>15.01.2026</b>		Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Ein Seelachsfilet natur in (A) Kräutersauce dazu (A) BIO Würfelkartoffeln	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Wedges mit (A) Tomatensauce dazu (A) Erbsengemüse aus BIO Erbsen
		G	1,2
<b>Freitag,</b> <b>16.01.2026</b>		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
		G	I,12 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 3 von 12.01.2026 bis 18.01.2026**

Allergieessen 1 Kita				Allergieessen 2 Kita			
<b>Montag, 12.01.2026</b>	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) Rindergeschnetzeltes dazu	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 dazu	kj 135 / kcal 32 / Fett 0,0 / 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 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) Blumenkohlgemüse	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					
<b>Dienstag, 13.01.2026</b>	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 Geflügelwirker in	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) 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 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) BIO Salzkartoffeln	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		
<b>Mittwoch, 14.01.2026</b>	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 Putenschnitzel natur in	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) Zwei Eier mit	kj 60 / kcal 153 / Fett 1,0 / 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 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) BIO Basmati-Reis und	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) 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	(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	
	(A) Brokkoligemüse						
<b>Donnerstag, 15.01.2026</b>	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 Seelachsfilet natur in	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) Kräutersauce 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) BIO Würfelkartoffeln	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	
	(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		
<b>Freitag, 16.01.2026</b>	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 Schweinesteak natur mit	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) Zwei Polenta Medaillons dazu	kj 60 / 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) Fusilli dazu	kj 523 / kcal 125 / Fett 4,3 / davon gesättigte Fettsäuren 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3	(A) Champignonsauce und	kj 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren 0,2 / Kohlenhydrate 4,9 / davon Zucker 2,6 / 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) 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) 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			(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
<b>Montag,</b> <b>19.01.2026</b>		Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Geflügelragout in Tomatensauce dazu (A) BIO Basmati-Reis und (A) Krautsalat 3	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Zwei Reibekuchen dazu (A) Apfelmus C 3
<b>Dienstag,</b> <b>20.01.2026</b>		Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Ein Lachsfilet natur in (A) Dill-Sahnesauce dazu (A) BIO Würfelkartoffeln G	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Wedges mit (A) Ketchup dazu (A) Gurkensalat 1,4
<b>Mittwoch,</b> <b>21.01.2026</b>		Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Chili con Carne (Rind) dazu (A) BIO Basmati-Reis dazu (A) Bohnengemüse 12 1,2	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Fusilli mit (A) Brokkoli-Sahnesauce dazu (A) Krautsalat G 3
<b>Donnerstag,</b> <b>22.01.2026</b>		Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Zwei Cevapcici (Rind) mit (A) BIO Basmati-Reis dazu (A) Schmand-Dip und (A) Gurkensalat C G 1,4	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Sechs Vegane Sojabällchen dazu (A) Gurkensalat und (A) BIO Salzkartoffeln F 1,4
<b>Freitag,</b> <b>23.01.2026</b>		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 (A) Karottensalat G 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
<b>Montag, 19.01.2026</b>	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) Geflügelragout in Tomatensauce dazu kJ 97 / kcal 23 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 3,3 / davon Zucker 3,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,6 (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) Krautsalat 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	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Zwei Reibekuchen dazu (A) Apfelmus
	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 Lachsfilet 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) Dill-Sahneseauce dazu 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 (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: (A) Wedges mit (A) Ketchup dazu (A) Gurkensalat
	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) Chili con Carne (Rind) dazu 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 (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) Bohnengemüse 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	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Fusilli mit (A) Brokkoli-Sahneseauce dazu (A) Krautsalat
	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) Zwei Cevapcici (Rind) mit 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 (A) BIO Basmati-Reis dazu kJ 499 / kcal 0,9 / 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) Schmand-Dip und 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 (A) Gurkensalat 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	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Sechs Vegane Sojabällchen dazu (A) Gurkensalat und (A) BIO Salzkartoffeln 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 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 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 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
<b>Mittwoch, 21.01.2026</b>	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) Chili con Carne (Rind) dazu 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 (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) Bohnengemüse 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	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Fusilli mit (A) Brokkoli-Sahneseauce dazu (A) Krautsalat
	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) Zwei Cevapcici (Rind) mit 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 (A) BIO Basmati-Reis dazu kJ 499 / kcal 0,9 / 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) Schmand-Dip und 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 (A) Gurkensalat 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	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Sechs Vegane Sojabällchen dazu (A) Gurkensalat und (A) BIO Salzkartoffeln 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 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 kJ 311 / kcal 74 / Fett 5,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,5 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 2,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8 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 1,5
	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 in 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) 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) 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) 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	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) BIO Salzkartoffeln mit (A) Champignonragout und (A) Karottensalat 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 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 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 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
	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 in 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) 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) 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) 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	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) BIO Salzkartoffeln mit (A) Champignonragout und (A) Karottensalat 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 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 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 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

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-Dillsauce 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
<b>Montag, 26.01.2026</b>	Laktosefrei und Glutenfrei: (A) Spaghetti mit (A) Carbonarasauce  G,2,3,8	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: (A) BIO Rote-Linsenbolognese dazu (A) BIO Salzkartoffeln
<b>Dienstag, 27.01.2026</b>	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
<b>Mittwoch, 28.01.2026</b>	Laktosefrei und Glutenfrei: (A) Hühnerfrikassee dazu  G,3	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: (A) Penne mit (A) Ratatouille Gemüse
<b>Donnerstag, 29.01.2026</b>	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Chili con Carne (Rind) dazu  (A) eine Kaisersemme  12 F	Laktosefrei und Glutenfrei: (A) Kräuterquark mit (A) BIO Salzkartoffeln dazu (A) Blattsalat mit (A) Kräuterdressing  G 1,4
<b>Freitag, 30.01.2026</b>	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Spaghetti mit (A) Lachs-Dillsauce dazu (A) Gurkensalat  D,G 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		
<b>Montag, 26.01.2026</b>	Laktosefrei und Glutenfrei:  (A) Spaghetti mit (A) Carbonarasauce	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 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 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	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:  (A) BIO Rote-Linsenbolognese dazu (A) BIO Salzkartoffeln	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 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 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:  (A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in (A) feiner Sauce dazu (A) BIO Würfelkartoffeln und (A) Möhrengemüse	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 kj 519 / kcal 124 / Fett 2,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 1,5 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 2,3 / Salz 1,7 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 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 kj 76 / 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	Glutenfrei und Laktosefrei:  (A) Fusilli dazu (A) Rahmspinat	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 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 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	
	Laktosefrei und Glutenfrei:  (A) Hühnerfrikassee dazu (A) BIO Basmati-Reis und (A) BIO Erbsengemüse aus BIO Erbsen	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 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 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 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	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:  (A) Penne mit (A) Ratatouille Gemüse	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 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 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	
<b>Dienstag, 27.01.2026</b>	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:  (A) Chili con Carne (Rind) dazu (A) eine Kaisersemmel	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 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 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	Laktosefrei und Glutenfrei:  (A) Kräuterquark mit (A) BIO Salzkartoffeln dazu (A) Blattsalat mit (A) Kräuterdressing	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 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 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 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 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	
	Glutenfrei und Laktosefrei:  (A) Spaghetti mit (A) Lachs-Dillsauce dazu (A) Gurkensalat	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 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 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 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	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:  (A) Chili sin Carne mit (A) BIO Basmati-Reis dazu (A) Gurkensalat	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 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 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 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	
<b>Mittwoch, 28.01.2026</b>					
<b>Donnerstag, 29.01.2026</b>					
<b>Freitag, 30.01.2026</b>					