

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

**Menüplan für KW 49 von 01.12.2025 bis 07.12.2025**

|                                   | Allergieessen 1 Schule                                                                                                                                                                                                                                      | Allergieessen 2 Schule                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Montag,<br/>01.12.2025</b>     | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Spaghetti mit<br>(A) Carbonarasauce (Schwein) dazu<br>(A) Gurkensalat<br><br>                                                         | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) BIO Rote-Linsenbolognese mit<br>(A) BIO Salzkartoffeln<br><br>                        |
| <b>Dienstag,<br/>02.12.2025</b>   | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in<br>(A) feiner Sauce dazu<br>(A) BIO Würfelkartoffeln und<br>(A) Möhrengemüse<br><br> | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Fusilli mit<br>(A) Rahmspinat<br><br>                                                                  |
| <b>Mittwoch,<br/>03.12.2025</b>   | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Hühnerfrikassee dazu<br>(A) BIO Basmati-Reis und<br>(A) Erbsengemüse (BIO Erbsen)<br><br>                                             | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Penne mit<br>(A) Ratatouille Gemüse<br><br>                                           |
| <b>Donnerstag,<br/>04.12.2025</b> | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Chili con Carne dazu<br>(A) ein Brötchen und<br>(A) Krautsalat<br><br>                                             | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Kräuterquark mit<br>(A) BIO Salzkartoffeln dazu<br>(A) Blattsalat mit<br>(A) Kräuterdressing<br><br> |
| <b>Freitag,<br/>05.12.2025</b>    | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Spaghetti mit<br>(A) Lachs-Dillsauce dazu<br>(A) Gurkensalat<br><br>                                                                | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Chili sin Carne mit<br>(A) BIO Basmati-Reis dazu<br>(A) Gurkensalat<br><br>         |

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen  
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 49 von 01.12.2025 bis 07.12.2025

|                           | Allergieessen 1 Schule                       | Allergieessen 2 Schule                       |
|---------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Montag,<br>01.12.2025     | Glutenfrei und Laktosefrei:                  | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: |
|                           | (A) Spaghetti mit                            | (A) BIO Rote-Linsenbolognese mit             |
|                           | (A) Carbonarasauce (Schwein) dazu            | (A) BIO Salzkartoffeln                       |
|                           | (A) Gurkensalat                              |                                              |
| Dienstag,<br>02.12.2025   | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | Glutenfrei und Laktosefrei:                  |
|                           | (A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in          | (A) Fusilli mit                              |
|                           | (A) feiner Sauce dazu                        | (A) Rahmspinat                               |
|                           | (A) BIO Würfelkartoffeln und                 | G                                            |
| Mittwoch,<br>03.12.2025   | Glutenfrei und Laktosefrei:                  | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: |
|                           | (A) Hühnerfrikassee dazu                     | (A) Penne mit                                |
|                           | (A) BIO Basmati-Reis und                     | (A) Ratatouille Gemüse                       |
|                           | (A) Erbsengemüse (BIO Erbsen)                |                                              |
| Donnerstag,<br>04.12.2025 | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: | Glutenfrei und Laktosefrei:                  |
|                           | (A) Chili con Carne dazu                     | (A) Kräuterquark mit                         |
|                           | (A) ein Brötchen und                         | (A) BIO Salzkartoffeln dazu                  |
|                           | (A) Krautsalat                               | (A) Blattsalat mit                           |
| Freitag,<br>05.12.2025    | Glutenfrei und Laktosefrei:                  | (A) Kräuterdressing                          |
|                           | (A) Spaghetti mit                            | 1,4                                          |
|                           | (A) Lachs-Dillsauce dazu                     | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: |
|                           | (A) Gurkensalat                              | (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 49 von 01.12.2025 bis 07.12.2025

|                           | Allergieessen 1 Schule                       |                                                                                                                                                       | Allergieessen 2 Schule                       |                                                                                                                                                      |
|---------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag,<br>01.12.2025     | 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) 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) BIO Rote-Linsenbolognese mit             | kJ 310 / kcal 74 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 9,2 / davon Zucker 4,7 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 3,6 / Salz 3,7   |
|                           | (A) Carbonarasauce (Schwein) dazu            | 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   | (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) 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,<br>02.12.2025   | 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 Hähnchenbrustfilet natur in          | 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  | (A) Fusilli 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) 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) 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) BIO Würfelkartoffeln und                 | 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   |                                              |                                                                                                                                                      |
| Mittwoch,<br>03.12.2025   | (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    |                                              |                                                                                                                                                      |
|                           | 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) Hühnerfrikassee dazu                     | 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    | (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) 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) Ratatouille Gemüse                       | kJ 124 / kcal 30 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 4,4 / davon Zucker 3,3 / Ballaststoffe 3,6 / Eiweiß 1,1 / Salz 2,7   |
| Donnerstag,<br>04.12.2025 | (A) Erbsengemüse (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, 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) Chili con Carne 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) Kräuterquark mit                         | 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) ein Brötchen und                         | 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) BIO Salzkartoffeln dazu                  | 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  |
| Freitag,<br>05.12.2025    | (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    | (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 |
|                           | 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) 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) Chili sin Carne mit                      | 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   |

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

**Menüplan für KW 50 von 08.12.2025 bis 14.12.2025**

|                           | Allergieessen 1 Schule                                                                                                       | Allergieessen 2 Schule                                                                                                       |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag,<br>08.12.2025     | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Spaghetti mit<br>(A) Bolognesesauce (Rind)                                                | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) BIO Minestrone mit Reiseinlage                                           |
|                           |                                           |                                           |
| Dienstag,<br>09.12.2025   | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) Rindersaftgulasch dazu<br>(A) BIO Basmati-Reis und<br>(A) Bohnengemüse                    | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Glutenfreie Spaghetti mit<br>(A) Gemüsebolognese dazu<br>(A) Gurkensalat |
|                           |                                           |                                           |
| Mittwoch,<br>10.12.2025   | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Kartoffelsuppe mit<br>(A) einer Rindswurst dazu<br>(A) eine Kaisersemmel | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Penne mit<br>(A) Basilikumsauce Soja dazu<br>(A) Blattsalat mit<br>(A) Kräuterdressing    |
|                           |                                           |                                           |
| Donnerstag,<br>11.12.2025 | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Ein Hokifilet natur in<br>(A) Kräutersauce dazu<br>(A) BIO Würfelpommes                   | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Wedges mit<br>(A) Tomatensauce dazu<br>(A) Möhrengemüse                  |
|                           |                                         |                                         |
| Freitag,<br>12.12.2025    | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Eine Rindswurst dazu<br>(A) Ketchup und<br>(A) BIO Salzkartoffeln        | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) BIO Basmati-Reis mit<br>(A) Kräutersauce dazu<br>(A) Zucchini-Gemüse                      |
|                           |                                         |                                         |

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen  
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 50 von 08.12.2025 bis 14.12.2025

|                                   | Allergieessen 1 Schule                                                                                                              | Allergieessen 2 Schule                                                                                                              |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Montag,<br/>08.12.2025</b>     | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Spaghetti mit<br>(A) Bolognesesauce (Rind)12                                                     | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) BIO Minestrone mit ReiseinlageI                                                 |
| <b>Dienstag,<br/>09.12.2025</b>   | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) Rindersaftgulasch dazu<br>(A) BIO Basmati-Reis und<br>(A) Bohnengemüse1,2                        | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Glutenfreie Spaghetti mit<br>(A) Gemüsebolognese dazu1,12<br>(A) Gurkensalat1,4 |
| <b>Mittwoch,<br/>10.12.2025</b>   | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Kartoffelsuppe mitI<br>(A) einer Rindswurst dazu2,3,8<br>(A) eine KaisersemmelF | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Penne mit<br>(A) Basilikumsauce Soja dazuF,2,3<br>(A) Blattsalat mit<br>(A) Kräuterdressing1,4   |
| <b>Donnerstag,<br/>11.12.2025</b> | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Ein Hokifilet natur in<br>(A) Kräutersauce dazuG<br>(A) BIO Würfelkartoffeln                     | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Wedges mit<br>(A) Tomatensauce dazu<br>(A) Möhrengemüse                         |
| <b>Freitag,<br/>12.12.2025</b>    | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Eine Rindswurst dazu2,3,8<br>(A) Ketchup und<br>(A) BIO Salzkartoffeln          | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) BIO Basmati-Reis mit<br>(A) Kräutersauce dazuG<br>(A) Zucchini-gemüse1,2                         |

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 50 von 08.12.2025 bis 14.12.2025

|                           | Allergieessen 1 Schule                       |                                                                                                                                                       | Allergieessen 2 Schule                       |                                                                                                                                                      |
|---------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag,<br>08.12.2025     | 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) 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) BIO Minestrone mit Reiseinlage           | kJ 106 / kcal 25 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 3,6 / davon Zucker 2,1 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 0,7 / Salz 2,8   |
|                           | (A) Bolognesesauce (Rind)                    | 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  |                                              |                                                                                                                                                      |
| Dienstag,<br>09.12.2025   | Laktosefrei und Glutenfrei:                  | 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       | Laktosefrei, Glutenfrei 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) Rindersaftgulasch dazu                   | kJ 424 / kcal 101 / Fett 4,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,9 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 15,9 / Salz 0,1  | (A) Glutenfreie 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) 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) Gemüsebolognese dazu                     | kJ 175 / kcal 42 / Fett 0,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,4 / davon Zucker 4,7 / Ballaststoffe 2,4 / Eiweiß 1,4 / Salz 3,1   |
| Mittwoch,<br>10.12.2025   | (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    | (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   |
|                           | Laktosefrei, Glutenfrei 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) 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) 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 |
| Donnerstag,<br>11.12.2025 | (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) 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) 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 | (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 |
| Freitag,<br>12.12.2025    | 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 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) 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 0,9 / 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) 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   |
|                           | Laktosefrei, Glutenfrei 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       | Laktosefrei und Glutenfrei:                  | 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 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) BIO Basmati-Reis mit                     | 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) Ketchup und                              | 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  | (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 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) 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 51 von 15.12.2025 bis 21.12.2025**

|                           | Allergieessen 1 Schule                                                                                                                                                                                                               | Allergieessen 2 Schule                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag,<br>15.12.2025     | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Rindergeschnetzeltes dazu<br>(A) Fusilli und<br>(A) Blumenkohlgemüse<br><br>                                   | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Kartoffelsuppe dazu<br>(A) eine Kaisersemmel<br><br>                                                             |
| Dienstag,<br>16.12.2025   | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Eine Geflügelwiener in<br>(A) feiner Sauce dazu<br>(A) BIO Salzkartoffeln<br><br>             | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) Zwei Kartoffelpuffer mit<br>(A) Kräuterquark und<br>(A) Karottensalat<br><br>                                                     |
| Mittwoch,<br>17.12.2025   | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) Ein Putenschnitzel natur in<br>(A) feiner Sauce dazu<br>(A) BIO Basmati-Reis und<br>(A) Brokkoligemüse<br><br> | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) Zwei Eier mit<br>(A) Spaghetti dazu<br>(A) Rahmspinat<br><br>                                                                     |
| Donnerstag,<br>18.12.2025 | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) Ein Seelachs natur in<br>(A) Kräutersauce dazu<br>(A) BIO Würfelpotatoes<br><br>                             | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Wedges mit<br>(A) Tomatensauce dazu<br>(A) Erbsengemüse aus BIO Erbsen<br><br>                                 |
| Freitag,<br>19.12.2025    | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) Ein Schweinesteak natur mit<br>(A) Fusilli dazu<br>(A) Champignonsauce und<br>(A) Möhrengemüse<br><br>       | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Ein Polenta Medaillon dazu<br>(A) BIO Gemüsebolognese und<br>(A) Blattsalat mit<br>(A) Kräuterdressing<br><br> |

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen  
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

## Menüplan für KW 51 von 15.12.2025 bis 21.12.2025

|                                   | Allergieessen 1 Schule                                                                                                                    | Allergieessen 2 Schule                                                                                                                                              |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Montag,<br/>15.12.2025</b>     | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Rindergeschnetzeltes dazu<br>(A) Fusilli und<br>(A) Blumenkohlgemüse 1,2                               | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Kartoffelsuppe dazu I<br>(A) eine Kaisersemmel F                                                                |
| <b>Dienstag,<br/>16.12.2025</b>   | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Eine Geflügelwiener in 2,3,8<br>(A) feiner Sauce dazu<br>(A) BIO Salzkartoffeln       | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) Zwei Kartoffelpuffer mit C<br>(A) Kräuterquark und G<br>(A) Karottensalat 1,4                                                    |
| <b>Mittwoch,<br/>17.12.2025</b>   | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) Ein Putenschnitzel natur in<br>(A) feiner Sauce dazu<br>(A) BIO Basmati-Reis und<br>(A) Brokkoligemüse | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) Zwei Eier mit C<br>(A) Spaghetti dazu<br>(A) Rahmspinat G                                                                        |
| <b>Donnerstag,<br/>18.12.2025</b> | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) Ein Seelachs natur in<br>(A) Kräutersauce dazu G<br>(A) BIO Würfelkartoffeln                           | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Wedges mit<br>(A) Tomatensauce dazu<br>(A) Erbsengemüse aus BIO Erbsen 1,2                                      |
| <b>Freitag,<br/>19.12.2025</b>    | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) Ein Schweinesteak natur mit<br>(A) Fusilli dazu G<br>(A) Champignonsauce und<br>(A) Möhrengemüse       | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Ein Polenta Medaillon dazu<br>(A) BIO Gemüsebolognese und 1,12<br>(A) Blattsalat mit<br>(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) Sulfid, M) Lupinie, N) Weichtiere, FR) Allergengfrei

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 51 von 15.12.2025 bis 21.12.2025

|                           | Allergieessen 1 Schule                       |                                                                                                                                                        | Allergieessen 2 Schule                       |                                                                                                                                                       |
|---------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag,<br>15.12.2025     | 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        | Laktosefrei, Glutenfrei 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) Rindergeschnetzeltes 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) 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 |
|                           | (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,<br>16.12.2025   | Laktosefrei, Glutenfrei 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        | Laktosefrei und Glutenfrei:                  | 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 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,<br>17.12.2025   | Laktosefrei und Glutenfrei:                  | 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        | Laktosefrei und Glutenfrei:                  | 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,<br>18.12.2025 | Laktosefrei und Glutenfrei:                  | 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        | Laktosefrei, Glutenfrei 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 Seelachs 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    |
|                           | (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  |
| Freitag,<br>19.12.2025    | Laktosefrei und Glutenfrei:                  | 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) Ein Polenta Medaillon 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) Bio Gemüsebolognese und                  | kJ 175 / kcal 42 / Fett 0,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,4 / davon Zucker 4,7 / Ballaststoffe 2,4 / Eiweiß 1,4 / Salz 3,1    |
|                           | (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  |

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

Menüplan für KW 52 von 22.12.2025 bis 28.12.2025

|                           | Allergieessen 1 Schule                                                                                                                                                                                            | Allergieessen 2 Schule                                                                                                                                                                           |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag,<br>22.12.2025     | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Geflügelragout in Tomatensauce dazu<br>(A) BIO Basmati-Reis<br><br>        | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) Vier Reibekuchen mit<br>(A) Apfelmus<br><br>                               |
| Dienstag,<br>23.12.2025   | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) Ein Seelachs Filet natur in<br>(A) Dill-Sahnesauce dazu<br>(A) BIO Würfelkartoffeln<br><br> | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Wedges mit<br>(A) Ketchup dazu<br>(A) Gurkensalat<br><br> |
| Mittwoch,<br>24.12.2025   |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                  |
| Donnerstag,<br>25.12.2025 |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                  |
| Freitag,<br>26.12.2025    |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                  |

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen  
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 52 von 22.12.2025 bis 28.12.2025

|                           | Allergieessen 1 Schule                                                                                                   | Allergieessen 2 Schule                                                                                    |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag,<br>22.12.2025     | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Geflügelragout in Tomatensauce dazu<br>(A) BIO Basmati-Reis          | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) Vier Reibekuchen mit C<br>(A) Apfelmus 3                               |
| Dienstag,<br>23.12.2025   | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) Ein Seelachs Filet natur in<br>(A) Dill-Sahnesauce dazu G<br>(A) BIO Würfelkartoffeln | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Wedges mit<br>(A) Ketchup dazu<br>(A) Gurkensalat 1,4 |
| Mittwoch,<br>24.12.2025   |                                                                                                                          |                                                                                                           |
| Donnerstag,<br>25.12.2025 |                                                                                                                          |                                                                                                           |
| Freitag,<br>26.12.2025    |                                                                                                                          |                                                                                                           |

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 52 von 22.12.2025 bis 28.12.2025

|                                   | Allergieessen 1 Schule                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Allergieessen 2 Schule                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Montag,<br/>22.12.2025</b>     | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Geflügelragout in Tomatensauce dazu<br>(A) BiO Basmati-Reis        | 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<br>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<br>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                                                                                                                                                     | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) Vier Reibekuchen mit<br>(A) Apfelmus                               | 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<br>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<br>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                                                                                                                                                       |
| <b>Dienstag,<br/>23.12.2025</b>   | Laktosefrei und Glutenfrei:<br>(A) Ein Seelachs Filet natur in<br>(A) Dill-Sahnesauce dazu<br>(A) BiO Würfelkartoffeln | 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<br>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<br>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<br>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 | Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Wedges mit<br>(A) Ketchup dazu<br>(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<br>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<br>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<br>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,<br/>24.12.2025</b>   |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Donnerstag,<br/>25.12.2025</b> |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Freitag,<br/>26.12.2025</b>    |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

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

Menüplan für KW 1 von 29.12.2025 bis 04.01.2026

|                           | Allergieessen 1 Schule                                                                                                                                                                                                                                      | Allergieessen 2 Schule                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag,<br>29.12.2025     | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Spaghetti mit<br>(A) Carbonarasauce (Schwein)<br><br>                                                                                 | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) BIO Rote-Linsenbolognese mit<br>(A) BIO Salzkartoffeln<br><br>                |
| Dienstag,<br>30.12.2025   | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in<br>(A) feiner Sauce dazu<br>(A) BIO Würfelkartoffeln und<br>(A) Möhrengemüse<br><br> | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Fusilli mit<br>(A) Rahmspinat<br><br>                                                          |
| Mittwoch,<br>31.12.2025   | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Hühnerfrikassee dazu<br>(A) BIO Basmati-Reis und<br>(A) Erbsengemüse aus BIO Erbsen<br><br>                                           | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Penne mit<br>(A) Ratatouille Gemüse<br><br>                                   |
| Donnerstag,<br>01.01.2026 |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                      |
| Freitag,<br>02.01.2026    | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Spaghetti mit<br>(A) Lachs-Dillsauce dazu<br>(A) Gurkensalat<br><br>                                                                | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Chili sin Carne mit<br>(A) BIO Basmati-Reis dazu<br>(A) Gurkensalat<br><br> |

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen  
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

## Menüplan für KW 1 von 29.12.2025 bis 04.01.2026

|                                   | Allergieessen 1 Schule                                                                                                                                           | Allergieessen 2 Schule                                                                                                      |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Montag,<br/>29.12.2025</b>     | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Spaghetti mit<br>(A) Carbonarasauce (Schwein) G,2,3,8                                                                         | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) BIO Rote-Linsenbolognese mit<br>(A) BIO Salzkartoffeln                  |
| <b>Dienstag,<br/>30.12.2025</b>   | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in<br>(A) feiner Sauce dazu<br>(A) BIO Würfelkartoffeln und<br>(A) Möhrengemüse | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Fusilli mit<br>(A) Rahmspinat G                                                          |
| <b>Mittwoch,<br/>31.12.2025</b>   | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Hühnerfrikassee dazu G,3<br>(A) BIO Basmati-Reis und<br>(A) Erbsengemüse aus BIO Erbsen 1,2                                   | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Penne mit<br>(A) Ratatouille Gemüse                                     |
| <b>Donnerstag,<br/>01.01.2026</b> |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                             |
| <b>Freitag,<br/>02.01.2026</b>    | Glutenfrei und Laktosefrei:<br>(A) Spaghetti mit<br>(A) Lachs-Dillsauce dazu D,G<br>(A) Gurkensalat 1,4                                                          | Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:<br>(A) Chili sin Carne mit<br>(A) BIO Basmati-Reis dazu<br>(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 1 von 29.12.2025 bis 04.01.2026

|                           | Allergieessen 1 Schule                       |                                                                                                                                                      | Allergieessen 2 Schule                       |                                                                                                                                                      |
|---------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag,<br>29.12.2025     | 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) 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) BIO Rote-Linsenbolognese mit             | kJ 310 / kcal 74 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 9,2 / davon Zucker 4,7 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 3,6 / Salz 3,7   |
|                           | (A) Carbonarasauce (Schwein)                 | 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  | (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  |
| Dienstag,<br>30.12.2025   | 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 Hähnchenbrustfilet natur in          | kJ 524 / 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 | (A) Fusilli 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) 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) 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) BIO Würfelkartoffeln und                 | 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  |                                              |                                                                                                                                                      |
| Mittwoch,<br>31.12.2025   | (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   |                                              |                                                                                                                                                      |
|                           | 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) Hühnerfrikassee dazu                     | 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   | (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 |
| Donnerstag,<br>01.01.2026 | (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) Ratatouille Gemüse                       | kJ 124 / kcal 30 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 4,4 / davon Zucker 3,3 / Ballaststoffe 3,6 / Eiweiß 1,1 / Salz 2,7   |
|                           | (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 |                                              |                                                                                                                                                      |
| Freitag,<br>02.01.2026    | 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) 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) Chili sin Carne mit                      | 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   |
|                           | (A) Lachs-Dillsauce dazu                     | 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   | (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) 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   | (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   |