

Menüplan für KW 2 von 05.01.2026 bis 11.01.2026

	Vorsuppe	Menü 1 - Kita	Menü 2 - Kita	Menü 3 - Kita	Menü 4 - Kita	Dessert Kita
Montag, 05.01.2026	Zwiebelsuppe	Ein Seelachsfilet natur in BIO Kräutersauce dazu BIO Salzkartoffeln und Zucchinigemüse	Hähnchengeschnetzeltes in Rahmsauce dazu BIO Knöpfle und Blumenkohlgemüse	Ein Wiener Würstchen (Schwein) mit Wedges dazu Ketchup und Karottensalat	Vegetarische Moussaka mit Tomate und Feta dazu Karottensalat	Quark Dessert Vanilla
Dienstag, 06.01.2026	Bärlauchcremesuppe					
Mittwoch, 07.01.2026	Grünkernsuppe	BIO Vollkorn-Spaghetti mit BIO Brokkoli-Sahnesauce dazu Reibekäse	Ungarisches Rindersaftgulasch dazu Bandnudeln und Steckrüben-Karottengemüse	Eine Scheibe Geflügelfleischkäse in Geflügel-Thymiansauce dazu BIO Salzkartoffeln und Rote-Bete-Salat	Vegetarischer Gemüse-Curry-Eintopf dazu ein BIO Knusperbrötchen	Buttermilch Dessert Heidelbeere
Donnerstag, 08.01.2026	Karottencremesuppe	Putengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce dazu BIO Fusilli und Karottensalat	BIO Spaghetti mit Zucchinisauce dazu BIO Reibekäse und Karottensalat	Linsen mit Spätzle dazu eine Geflügelwiener	Zwei Eierpfannkuchen mit Kirschfüllung dazu Vanillasauce	Milchpudding Butterkekse
Freitag, 09.01.2026	Gemüsecremesuppe	BIO Penne mit Käsesauce dazu Blattsalat mit Joghurtdressing	Ein Putenschnitzel paniert mit Geflügel-Kräutersauce dazu Eierspätzle und Leipziger Allerlei	Vier Kibbelinge in Backteig mit Tomatensauce dazu BIO Salzkartoffeln und Blattsalat mit Joghurtdressing	Zwei Gemüsemaultaschen in Gemüsebrühe dazu Kartoffelsalat	Fruchtjoghurt Kirsch-Banane

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 2 von 05.01.2026 bis 11.01.2026

	Vorsuppe	Menü 1 - Kita	Menü 2 - Kita	Menü 3 - Kita	Menü 4 - Kita	Dessert Kita
Montag, 05.01.2026	Zwiebelsuppe I	Ein Seelachsfilet natur in BIO Kräutersauce dazu G,I BIO Salzkartoffeln und Zucchinigemüse G,I	Hähnchengeschnetzeltes in Rahmsauce dazu A,A1,A3,G,I,1 BIO Knöpfe und Blumenkohlgemüse G,I,1,2	Ein Wiener Würstchen (Schwein) mit Wedges dazu A,A1 Ketchup und Karottensalat 2,3	Vegetarische Moussaka mit Tomate und Feta dazu Karottensalat 2,3	Quark Dessert Vanilla G
Dienstag, 06.01.2026	Bärlauchcremesuppe A,A1,A3,G,I					
Mittwoch, 07.01.2026	Grünkernsuppe A,A1,G,I,4	BIO Vollkorn-Spaghetti A,A1 BIO Brokkoli-Sahnesauce dazu G,I Reibekäse G,12	Ungarisches Rindersaftgulasch dazu A,A1,A3,F,I Bandnudeln und Steckrüben-Karottengemüse G,I,1,2	Eine Scheibe Geflügelfleischkäse in Geflügel-Thymiansauce dazu A,A1,A3,G,I,1 BIO Salzkartoffeln und Rote-Bete-Salat 9	Vegetarischer Gemüse-Curry-Eintopf dazu ein BIO Knusperbrötchen A,A1,A3	Buttermilch Dessert Heidelbeere G
Donnerstag, 08.01.2026	Karottencremesuppe A,A1,G,I,4	Putengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce dazu A,A1,A3,G,I,1 BIO Fusilli und Karottensalat G,1,4	BIO Spaghetti mit Zucchinisauce dazu G,I BIO Reibekäse und Karottensalat G,1,4	Linsen mit Spätzle dazu eine Geflügelwiener A,A1,A3,I,1,4 A,A1,C G,2,3,8,12	Zwei Eierpfannkuchen mit Vanillasauce A1,C,G G	Milchpudding Butterkeks A,A1,G
Freitag, 09.01.2026	Gemüsecremesuppe A,A1,G,I,4	BIO Penne mit Käsesauce dazu G,I Blattsalat mit Joghurtdressing A,A1,C,G,J,L,5	Ein Putenschnitzel paniert mit Geflügel-Kräutersauce dazu A,A1 Eierspätzle und Leipziger Allerlei G,I,1,2	Vier Kibbelinge in Backteig mit Tomatensauce dazu BIO Salzkartoffeln und Blattsalat mit Joghurtdressing A,A1,C,D,G,J A,A1,A3,G,I A,A1,I,4 J,1,2	Zwei Gemüsemaultaschen in Gemüsebrühe dazu Kartoffelsalat A,A1,J,4 J,1,2	Fruchtjoghurt Kirsch-Banane G,3

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

	Vorsuppe	Menü 1 - Kita	Menü 2 - Kita	Menü 3 - Kita	Menü 4 - Kita	Dessert Kita						
Montag, 05.01.2026	Zwiebelsuppe	KJ 49 / kcal 12 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 2,0 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 1,1 / Eiweiß 0,5 / Salz 0,2	Ein Seelachsfilet natur in	KJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Hähnchengeschnetzeltes in Rahmsauce dazu	KJ 306 / kcal 73 / Fett 2,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,5 / Kohlenhydrate 2,5 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 9,5 / Salz 1,2	Ein Wiener Würstchen (Schwein) mit	KJ 1170 / kcal 283 / Fett 25,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 10,0 / Kohlenhydrate 0,4 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 14,0 / Salz 2,5	Vegetarische Mousaka mit Tomate und Feta dazu	KJ 345 / kcal 82 / Fett 3,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,1 / Kohlenhydrate 8,5 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 2,5 / Eiweiß 4,3 / Salz 0,4	Quark Dessert Vanilla	KJ 497 / kcal 118 / Fett 4,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,9 / Kohlenhydrate 13,8 / davon Zucker 12,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 5,7 / Salz 0,1
		BIO Kräutersause dazu		KJ 322 / kcal 77 / Fett 5,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,0 / Kohlenhydrate 5,2 / davon Zucker 3,3 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 2,3 / Salz 1,2	BIO Knöpfle 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	Wedges dazu	KJ 627 / kcal 150 / Fett 6,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 20,0 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,8	Karottensalat	KJ 345 / kcal 82 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 15,7 / davon Zucker 9,6 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,7		
		BIO Salzkartoffeln und		KJ 334 / kcal 80 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,8 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,3	Blumenkohlgemüse	KJ 187 / kcal 45 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,3 / davon Zucker 2,5 / Ballaststoffe 2,5 / Eiweiß 3,6 / Salz 0,2	Ketchup und	KJ 331 / 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	Karottensalat	KJ 345 / kcal 82 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 15,7 / davon Zucker 9,6 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,7		
		Zucchinigemüse		KJ 105 / kcal 25 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 2,5 / davon Zucker 1,8 / Ballaststoffe 1,2 / Eiweiß 1,8 / Salz 0,5								
Dienstag, 06.01.2026	Bärlauchcremesuppe	KJ 161 / kcal 38 / Fett 3,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,2 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,2										
Mittwoch, 07.01.2026	Grünkernsuppe	KJ 187 / kcal 45 / Fett 2,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,5 / Kohlenhydrate 4,4 / davon Zucker 0,6 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 1,1 / Salz 0,3	BIO Vollkorn-Spaghetti mit	KJ 478 / kcal 114 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 21,7 / davon Zucker 1,4 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 4,3 / Salz 1,9	Ungarisches Rindersaftgulasch dazu	KJ 375 / kcal 90 / Fett 4,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,5 / Kohlenhydrate 1,6 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 0,6 / Eiweiß 11,7 / Salz 0,5	Eine Scheibe Gefügelteigkäse in	KJ 716 / kcal 172 / Fett 12,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,0 / Kohlenhydrate 2,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 14,0 / Salz 2,5	Vegetarischer Gemüse-Curry-Eintopf	KJ 277 / kcal 66 / Fett 4,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,4 / Kohlenhydrate 4,5 / davon Zucker 2,6 / Ballaststoffe 1,5 / Eiweiß 1,2 / Salz 0,2	Buttermilch Dessert Heidelbeere	KJ 447 / kcal 106 / Fett 3,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,3 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 13,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,1
		BIO Brokkoli-Sahnesauce dazu		KJ 271 / kcal 65 / Fett 4,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,5 / Kohlenhydrate 2,9 / davon Zucker 1,9 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 3,6 / Salz 0,5	Bandnudeln und	KJ 519 / kcal 124 / Fett 1,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 22,7 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 5,0 / Salz 0,2	Geflügel-Thymiansaucen	KJ 53 / kcal 13 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 2,6 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,2 / Salz 1,0	ein BIO Knusperbrötchen	KJ 1124 / kcal 268 / Fett 3,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 51,0 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 8,4 / Salz 1,6		
		Reibekäse		KJ 1305 / kcal 314 / Fett 23,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 15,0 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 25,0 / Salz 1,7	Steckrüben-Kartoffelgericht	KJ 161 / kcal 38 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 6,5 / davon Zucker 5,9 / Ballaststoffe 2,4 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,3	BIO Salzkartoffeln und	KJ 334 / kcal 80 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,8 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,3	Rote-Bete-Salat	KJ 92 / kcal 22 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 3,6 / davon Zucker 3,6 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,9		
Donnerstag, 08.01.2026	Karottencremesuppe	KJ 105 / kcal 25 / Fett 1,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 2,4 / davon Zucker 2,0 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 0,4 / Salz 0,3	Putengeschnetzeltes in Champignonrahmsau	KJ 88 / kcal 21 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 1,3 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,5	BIO Spaghetti mit	KJ 501 / kcal 120 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 24,0 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 4,3 / Salz 0,2	Linsen mit	KJ 276 / kcal 66 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 10,2 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 2,8 / Eiweiß 4,1 / Salz 0,7	Zwei Eierpfannkuchen mit Kirschfüllung	KJ 722 / kcal 171 / Fett 3,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,1 / Kohlenhydrate 28,7 / davon Zucker 12,2 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 5,5 / Salz 0,4	Milchpudding Butterkeks	KJ 333 / kcal 79 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,0 / Kohlenhydrate 13,0 / davon Zucker 10,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,1 / Salz 0,2
		BIO Fusilli und		KJ 586 / kcal 140 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 28,4 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 4,8 / Salz 0,0	Zucchinisauce dazu	KJ 275 / kcal 66 / Fett 5,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,6 / Kohlenhydrate 2,0 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 1,8 / Salz 0,4	Spätzle 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	Vanillasauce	KJ 519 / kcal 124 / Fett 5,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 15,0 / davon Zucker 11,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,1 / Salz 0,2		
		Karottensalat		KJ 386 / kcal 92 / Fett 9,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,9 / Kohlenhydrate 0,7 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,0	BIO Reibekäse und	KJ 1419 / kcal 342 / Fett 27,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 18,0 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 23,0 / Salz 1,7	eine Geflügelwieder	KJ 933 / kcal 225 / Fett 19,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 5,8 / Kohlenhydrate 0,5 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 13,0 / Salz 2,2				
					Karottensalat	KJ 386 / kcal 92 / Fett 9,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,9 / Kohlenhydrate 0,7 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,0						

Menüplan für KW 2 von 05.01.2026 bis 11.01.2026

	Vorsuppe	Menü 1 - Kita	Menü 2 - Kita	Menü 3 - Kita	Menü 4 - Kita	Dessert Kita
Freitag, 09.01.2026	Gemüsecremesuppe kJ 211 / kcal 50 / Fett 3,1 / davon gesättigte Fettsäuren 2,1 / Kohlenhydrate 3,5 / davon Zucker 2,3 / Ballaststoffe 1,6 / Eiweiß 1,4 / Salz 0,1	BIO Penne mit kJ 586 / kcal 140 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren 0,1 / Kohlenhydrate 28,4 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 4,8 / Salz 0,1	Ein Putenschnitzel paniert mit kJ 931 / kcal 222 / Fett 10,0 / davon gesättigte Fettsäuren 0,9 / Kohlenhydrate 19,0 / davon Zucker 1,8 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 15,0 / Salz 1,0	Vier Kibbelinge in Backteig mit kJ 573 / kcal 140 / Fett 4,4 / davon gesättigte Fettsäuren 0,4 / Kohlenhydrate 10,0 / davon Zucker 0,4 / Ballaststoffe 0,6 / Eiweiß 14,0 / Salz 1,0	Zwei Gemüsemaultaschen in kJ 811 / kcal 192 / Fett 3,5 / davon gesättigte Fettsäuren 1,1 / Kohlenhydrate 31,0 / davon Zucker 1,9 / Ballaststoffe 3,1 / Eiweiß 7,6 / Salz 1,4	Fruchtjoghurt Kirsch-Banane kJ 405 / kcal 96 / Fett 3,1 / davon gesättigte Fettsäuren 2,1 / Kohlenhydrate 12,8 / davon Zucker 12,2 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,9 / Salz 0,1
	Käsesauce dazu kJ 469 / kcal 112 / Fett 8,0 / davon gesättigte Fettsäuren 5,0 / Kohlenhydrate 4,8 / davon Zucker 2,4 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 5,0 / Salz 1,0	Geflügel-Kräutersauce dazu kJ 58 / kcal 14 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren 0,1 / Kohlenhydrate 2,9 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,2 / Salz 1,0	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 1,4	Gemüsebrühe dazu kJ 2 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren 0,0 / Kohlenhydrate 0,1 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,1		
	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	Eierspätzle 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	BIO Salzkartoffeln und kJ 334 / kcal 80 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren 0,0 / Kohlenhydrate 16,8 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,3	Blaatssalat 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	Kartoffelsalat kJ 394 / kcal 94 / Fett 3,4 / davon gesättigte Fettsäuren 0,3 / Kohlenhydrate 13,4 / davon Zucker 2,4 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 1,6 / Salz 2,0	
	Joghurtdressing kJ 609 / kcal 146 / Fett 11,7 / davon gesättigte Fettsäuren 1,8 / Kohlenhydrate 7,7 / davon Zucker 6,8 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 1,6	Leipziger Allerlei kJ 281 / kcal 67 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren 0,4 / Kohlenhydrate 8,0 / davon Zucker 3,7 / Ballaststoffe 4,0 / Eiweiß 3,7 / Salz 0,3	Joghurtdressing kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren 1,8 / Kohlenhydrate 7,7 / davon Zucker 6,8 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 1,6			

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

Menüplan für KW 3 von 12.01.2026 bis 18.01.2026

	Vorsuppe	Menü 1 - Kita	Menü 2 - Kita	Menü 3 - Kita	Menü 4 - Kita	Dessert Kita
Montag, 12.01.2026	Eiermuschelsuppe	Zwei Eier mit BIO Rahmspinat dazu BIO Salzkartoffeln	Makkaroni-Hackfleisch Auflauf (Rind) dazu Karottensalat	Schweinegeschnetzeltes in Rahmsauce dazu BIO Basmati-Reis und Steckrüben-Karottengemüse	Ein Apfelstrudel dazu Vanillasauce	Pudding Schokolade
Dienstag, 13.01.2026	Kohlrabisüppchen	BIO Rote-Linsenbolognese mit Rigatoni dazu Gurkensalat	Hühnerfrikassee mit BIO-Basmati Reis dazu Erbsegemüse	Eine Scheibe Kassler (Schwein) in Bratensauce dazu Kartoffelpüree und Sauerkraut	Zwei Semmelknödel mit Champignon-Ragout dazu Gurkensalat	Fruchtquark Dessert Mandarine
Mittwoch, 14.01.2026	Champignonrahmsuppe	Würstchengulasch (Geflügel) in Tomatensauce mit BIO Gnocchi dazu Mais-Paprikasalat	Eine Currywurst (Geflügel) in pikanter Sauce dazu Wedges und Mais-Paprikasalat	Rinder geschnetzeltes Stroganoff dazu BIO Basmati-Reis und Karottengemüse	Vegetarischer Maultaschenauflauf mit Spinat und Feta dazu Blattsalat mit Senfdressing	Apfelschnee
Donnerstag, 15.01.2026	Brokkolicremesuppe	Lachs-Kartoffelsuppe dazu eine Scheibe BIO Vollkorn- Brot	Ein Hähnchenbrustfilet natur in Paprikasauce dazu Farfalle und Ratatouillegemüse	Schwäbische Krautschupfnudeln (Schwein) dazu Karottensalat	Eine Kartoffeltasche mit Kräuter- Frischkäsefüllung dazu Blumenkohl in Hollandaise und Karottensalat	Nuss-Nougat Pudding
Freitag, 16.01.2026	Zucchinicremesuppe	Gemüsebolognese mit BIO Gemüse dazu BIO Fusilli	Ein Pangasiusfilet natur in Dillsauce dazu BIO Salzkartoffeln und Brokkoligemüse	Eine Rinderfrikadelle in Bratensauce dazu Kartoffelpüree und Blattsalat mit Kräuterdressing	Vegetarische Paella dazu Zitronen-Dip und Blattsalat mit Kräuterdressing	Ein Donut gezuckert

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 3 von 12.01.2026 bis 18.01.2026

Vorsuppe		Menü 1 - Kita		Menü 2 - Kita		Menü 3 - Kita		Menü 4 - Kita		Dessert Kita	
Montag, 12.01.2026	Eiermuscheluppe A,A1,C,I,4	Zwei Eier mit C BIO Rahmspinat dazu G,I BIO Salzkartoffeln	Makkaroni-Hackfleisch Auflauf (Rind) dazu Karottensalat 2,3	A,A1,A3,C,G,I,12	Schweinegeschnetzeltes in Rahmsauce dazu BIO Basmati-Reis und Steckrüben-Karottengemüse G,I,1,2	A,A1,A3,G,I	Ein Apfelstrudel dazu A,A1 Vanillasauce G	A,A1	Pudding Schokolade G		
Dienstag, 13.01.2026	Kohlrabisüppchen A,A1,A3,G,I	BIO Rote-Linsenbolognese mit Rigatoni dazu A,A1 Gurkensalat 1,4	Hühnerfrikassee mit BIO-Basmati Reis dazu Erbsegemüse G,I	A,A1,A3,G,I	Eine Scheibe Kassler (Schwein) in Bratensauce dazu Kartoffelpüree und Sauerkraut 2,3,8 1,3	A,A1,A3,I,1	Zwei Semmelknödel mit Champignon-Ragout dazu Gurkensalat 1,4	A,A1,A3,G,I	Fruchtquark Dessert Mandarine G		
Mittwoch, 14.01.2026	Champignonrahmsuppe G,I	Würstchengulasch (Geflügel) in Tomatensauce mit BIO Gnocchi dazu Mais-Paprikasalat J,L,5	Eine Currywurst (Geflügel) in pikante Sauce dazu Wedges und Mais-Paprikasalat J,3,8 I,J A,A1 J,L,5	J,3,8	Rindergeschnetzeltes Stroganoff dazu BIO Basmati-Reis und Karottengemüse G,I,1,2	A,A1,A3,F,I,J,1,9	Vegetarischer Maultaschenauflauf mit Spinat und Feta dazu Blattsalat mit Senfdressing 1,4	A,A1,A3,C,G,I	Apfelschnee G,3		
Donnerstag, 15.01.2026	Brokkolicremesuppe A,A1,A3,G,I	Lachs-Kartoffelsuppe dazu eine Scheibe BIO Vollkorn- Brot A,A1,A2,A4	Ein Hähnchenbrustfilet natur in Paprikasauce dazu Farfalle und Rataouillegemüse A,A1,G,I A,A1 G,I,1,2,3	A,A1,D,G,I,4	Schwäbische Krautschupfnudeln (Schwein) dazu Karottensalat G,1,4	A,A1,C,I,2,3	Eine Kartoffeltasche mit Kräuter-Frischkäsefüllung dazu Blumenkohl in Hollandaise und Karottensalat G,1,4	G	Nuss-Nougat Pudding G,H,H2		
Freitag, 16.01.2026	Zucchinicremesuppe A,A1,G	Gemüsebolognese mit BIO Gemüse dazu BIO Fusilli A,A1 I,12	Ein Pangasiusfilet natur in Dillsauce dazu BIO Salzkartoffeln und Brokkoligemüse A,A1,A3,G,I G,I,1,2	I,12	Eine Rinderfrikadelle in Bratensauce dazu Kartoffelpüree und Blattsalat mit Kräuterdressing 1,4	A,A1,C,I,J A,A1,A3,F,I G,1	Vegetarische Paella dazu Zitronen-Dip und Blattsalat mit Kräuterdressing 1,4	G,I G	Ein Donut gezuckert A,A1,F,G		

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

Nährwertangaben (g/100g)

Menüplan für KW 3 von 12.01.2026 bis 18.01.2026

	Vorsuppe	Menü 1 - Kita	Menü 2 - Kita	Menü 3 - Kita	Menü 4 - Kita	Dessert Kita					
Montag, 12.01.2026	Eiermuschelsuppe kJ 9 / kcal 2 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren 0,0 / Kohlenhydrate 0,4 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,1 / Salz 0,1	Zwei Eier mit BIO Rahmspinat dazu	kJ 638 / 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 kJ 222 / kcal 53 / Fett 2,6 / davon gesättigte Fettsäuren 1,4 / Kohlenhydrate 3,6 / davon Zucker 2,5 / Ballaststoffe 2,0 / Eiweiß 2,8 / Salz 1,6	Makkaroni-Hackfleisch Auflauf (Rind) dazu	kJ 587 / kcal 140 / Fett 7,3 / davon gesättigte Fettsäuren 4,6 / Kohlenhydrate 9,7 / davon Zucker 1,9 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 8,4 / Salz 0,5 kJ 345 / kcal 82 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren 0,1 / Kohlenhydrate 15,7 / davon Zucker 9,6 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,7	Schweinegeschnetzeltes in Rahmsauce dazu	kJ 463 / kcal 111 / Fett 4,5 / davon gesättigte Fettsäuren 2,6 / Kohlenhydrate 0,9 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 16,6 / Salz 0,4 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	Ein Apfelstrudel dazu	kJ 668 / kcal 158 / Fett 1,4 / davon gesättigte Fettsäuren 0,3 / Kohlenhydrate 33,0 / davon Zucker 15,0 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,4 kJ 519 / kcal 124 / Fett 5,9 / davon gesättigte Fettsäuren 4,0 / Kohlenhydrate 15,0 / davon Zucker 11,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,1 / Salz 0,2	Pudding Schokolade	kj 555 / kcal 132 / Fett 6,2 / davon gesättigte Fettsäuren 4,0 / Kohlenhydrate 15,6 / davon Zucker 12,1 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 3,2 / Salz 0,2
	BIO Salzkartoffeln			Karottensalat		Steckrüben-Kartoffelengel		Vanillasauce			
Dienstag, 13.01.2026	Kohlrabisüppchen kJ 86 / kcal 20 / Fett 1,2 / davon gesättigte Fettsäuren 0,7 / Kohlenhydrate 1,8 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 0,5 / Salz 0,4	BIO Rote-Linsenbolognese mit	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	Hühnerfrikassee mit	kj 369 / kcal 88 / Fett 5,7 / davon gesättigte Fettsäuren 2,8 / Kohlenhydrate 1,5 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 7,8 / Salz 0,9	Eine Scheibe Kässer (Schwein) in	kj 994 / kcal 238 / Fett 16,8 / davon gesättigte Fettsäuren 6,0 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 20,4 / Salz 2,8	Zwei Semmelknödel mit	kj 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Fruchtquark Dessert Mandarine	kj 505 / kcal 120 / Fett 4,2 / davon gesättigte Fettsäuren 2,9 / Kohlenhydrate 14,2 / davon Zucker 13,0 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 5,7 / Salz 0,1
	Rigatoni dazu		kj 582 / kcal 139 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren 0,1 / Kohlenhydrate 28,2 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 2,0 / Eiweiß 5,0 / Salz 0,3	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	Bratensauce dazu	kj 34 / kcal 8 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren 0,1 / Kohlenhydrate 1,6 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,1 / Salz 0,5	Champignon-Ragout dazu	kj 194 / kcal 46 / Fett 2,7 / davon gesättigte Fettsäuren 1,6 / Kohlenhydrate 1,8 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 1,1 / Eiweiß 3,5 / Salz 0,2		
	Gurkensalat		kj 117 / kcal 28 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren 0,2 / Kohlenhydrate 0,3 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8	Erbsengemüse	kj 388 / kcal 93 / Fett 1,6 / davon gesättigte Fettsäuren 0,3 / Kohlenhydrate 10,5 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 5,0 / Eiweiß 6,7 / Salz 0,2	Kartoffelpüree und	kj 58 / kcal 14 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren 0,2 / Kohlenhydrate 1,9 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,4 / Salz 0,3	Gurkensalat	kj 117 / kcal 28 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren 0,2 / Kohlenhydrate 0,3 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8		
Mittwoch, 14.01.2026	Champignonrahmsuppe kJ 173 / kcal 41 / Fett 3,3 / davon gesättigte Fettsäuren 2,1 / Kohlenhydrate 1,3 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 1,5 / Salz 0,5	Würstchengulasch (Geflügel) in Tomatensoße mit	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	Eine Currywurst (Geflügel) in	kj 837 / kcal 201 / Fett 15,0 / davon gesättigte Fettsäuren 5,0 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 15,0 / Salz 1,7	Rindergeschnetzeltes Stroganoff dazu	kj 359 / kcal 86 / Fett 3,0 / davon gesättigte Fettsäuren 1,3 / Kohlenhydrate 0,7 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 13,9 / Salz 0,8	Vegetarischer Maultaschenauflauf mit Spinat und Feta dazu	kj 694 / kcal 166 / Fett 9,1 / davon gesättigte Fettsäuren 5,1 / Kohlenhydrate 11,7 / davon Zucker 2,4 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 8,3 / Salz 1,3	Apfelschnee	kj 328 / kcal 78 / Fett 2,2 / davon gesättigte Fettsäuren 1,5 / Kohlenhydrate 12,9 / davon Zucker 11,7 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 1,0 / Salz 0,0
	BIO Gnocchi dazu		kj 639 / kcal 153 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren 0,1 / Kohlenhydrate 32,1 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 1,9 / Eiweiß 3,8 / Salz 0,2	pikanter Sauce dazu	kj 285 / kcal 68 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren 0,1 / Kohlenhydrate 14,7 / davon Zucker 10,7 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 0,8 / Salz 2,3	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	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		
	Mais-PaprikaSalat		kj 387 / kcal 92 / Fett 4,4 / davon gesättigte Fettsäuren 0,8 / Kohlenhydrate 9,3 / davon Zucker 4,8 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 2,2 / Salz 0,9	Wedges und	kj 627 / kcal 150 / Fett 6,1 / davon gesättigte Fettsäuren 0,6 / Kohlenhydrate 20,0 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,8	Kartottengemüse	kj 145 / kcal 35 / Fett 0,7 / davon gesättigte Fettsäuren 0,3 / Kohlenhydrate 5,7 / davon Zucker 4,7 / Ballaststoffe 2,0 / Eiweiß 0,4 / Salz 0,4	Senfdressing	kj 650 / kcal 155 / Fett 15,7 / davon gesättigte Fettsäuren 1,2 / Kohlenhydrate 1,8 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,2		
Donnerstag, 15.01.2026	Brokkolicremesuppe kJ 123 / kcal 29 / Fett 2,0 / davon gesättigte Fettsäuren 1,3 / Kohlenhydrate 1,5 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,6 / Eiweiß 1,0 / Salz 0,3	Lachs-Kartoffelsuppe dazu	kj 252 / kcal 60 / Fett 1,8 / davon gesättigte Fettsäuren 0,5 / Kohlenhydrate 6,3 / davon Zucker 1,4 / Ballaststoffe 1,2 / Eiweiß 4,3 / Salz 0,6	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	Schwäbische Krautspätzle (Schwein) dazu	kj 569 / kcal 136 / Fett 2,3 / davon gesättigte Fettsäuren 0,9 / Kohlenhydrate 23,0 / davon Zucker 5,5 / Ballaststoffe 2,9 / Eiweiß 4,0 / Salz 1,2	Eine Kartoffeltasche mit Kräuter-Frischkäsefüllung dazu	kj 759 / kcal 182 / Fett 10,0 / davon gesättigte Fettsäuren 3,5 / Kohlenhydrate 19,0 / davon Zucker 2,4 / Ballaststoffe 1,9 / Eiweiß 3,0 / Salz 1,5	Nuss-Nougat Pudding	kj 478 / kcal 114 / Fett 3,7 / davon gesättigte Fettsäuren 2,3 / Kohlenhydrate 17,0 / davon Zucker 13,0 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 2,8 / Salz 0,2
	eine Scheibe BIO Vollkorn- Brot		kj 974 / kcal 232 / Fett 4,9 / davon gesättigte Fettsäuren 0,8 / Kohlenhydrate 36,0 / davon Zucker 1,1 / Ballaststoffe 8,8 / Eiweiß 6,4 / Salz 1,2	Paprikasauce dazu	kj 517 / kcal 12 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren 0,1 / Kohlenhydrate 2,2 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 0,3 / Salz 0,4	Karottensalat	kj 386 / kcal 92 / Fett 9,7 / davon gesättigte Fettsäuren 3,9 / Kohlenhydrate 0,7 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,0	Blumenkohl in Hollandaise und	kj 799 / kcal 191 / Fett 18,4 / davon gesättigte Fettsäuren 6,1 / Kohlenhydrate 2,6 / davon Zucker 2,3 / Ballaststoffe 1,8 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3		
				Farfalle und	kj 560 / kcal 134 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren 0,1 / Kohlenhydrate 27,1 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 2,0 / Eiweiß 4,8 / Salz 0,2	Ratatouillegemüse	kj 90 / kcal 22 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren 0,1 / Kohlenhydrate 4,0 / davon Zucker 2,6 / Ballaststoffe 5,9 / Eiweiß 1,2 / Salz 0,3	Karottensalat	kj 386 / kcal 92 / Fett 9,7 / davon gesättigte Fettsäuren 3,9 / Kohlenhydrate 0,7 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,0		

Menüplan für KW 3 von 12.01.2026 bis 18.01.2026

	Vorsuppe	Menü 1 - Kita	Menü 2 - Kita	Menü 3 - Kita	Menü 4 - Kita	Dessert Kita
Freitag, 16.01.2026	Zucchinicremesuppe kJ 57 / kcal 14 / Fett 0,9 / davon gesättigte Fettsäuren 0,5 / Kohlenhydrate 0,8 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,5 / Salz 0,5	Gemüsebolognese mit BIO Gemüse dazu kJ 156 / kcal 37 / Fett 0,7 / davon gesättigte Fettsäuren 0,1 / Kohlenhydrate 5,2 / davon Zucker 4,9 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 1,2 / Salz 0,6	Ein Pangasiusfilet 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	Eine Rinderfrikadelle in kJ 909 / kcal 218 / Fett 14,0 / davon gesättigte Fettsäuren 6,1 / Kohlenhydrate 8,8 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 14,0 / Salz 2,1	Vegetarische Paella dazu kJ 360 / kcal 86 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren 0,1 / Kohlenhydrate 17,6 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 2,3 / Salz 0,1	Ein Donut geziukert 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
	BIO Fusilli kJ 586 / kcal 140 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren 0,1 / Kohlenhydrate 28,4 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 4,8 / Salz 0,0	Dillsauce dazu kJ 272 / kcal 65 / Fett 4,5 / davon gesättigte Fettsäuren 3,0 / Kohlenhydrate 4,2 / davon Zucker 2,9 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,4	Bratensauce dazu kJ 37 / kcal 9 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren 0,0 / Kohlenhydrate 1,9 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,2 / Salz 0,7	Zitronen-Dip und kJ 523 / kcal 125 / Fett 8,5 / davon gesättigte Fettsäuren 5,9 / Kohlenhydrate 4,7 / davon Zucker 4,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 7,1 / Salz 0,7	Blättsalat 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	
		BIO Salzkartoffeln und kJ 334 / kcal 80 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren 0,0 / Kohlenhydrate 16,8 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,3	Kartoffelpüree und kJ 58 / kcal 14 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren 0,2 / Kohlenhydrate 1,9 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,4 / Salz 0,3	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	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	
		Brokkoligemüse kJ 190 / kcal 45 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren 0,3 / Kohlenhydrate 2,0 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 4,4 / Salz 0,2	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	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		
			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 4 von 19.01.2026 bis 25.01.2026

	Vorsuppe	Menü 1 - Kita	Menü 2 - Kita	Menü 3 - Kita	Menü 4 - Kita	Dessert Kita
Montag, 19.01.2026	Lauchcremesuppe	BIO Farfalle mit Lachs-Sahnesauce dazu BIO Blumenkohlgemüse	Ein Hähnchenbrustfilet natur in Geflügelrahmsauce dazu BIO Fusilli und grüne Bohnen	Kartoffelauflauf mit Rinderhack und Zucchini dazu Krautsalat	Penne mit Tomatensauce dazu Reibekäse und Krautsalat	BIO Milchpudding Schoko
Dienstag, 20.01.2026	Grießsuppe	BIO Vollkorn Penne mit BIO Spinat-Sahnesauce dazu BIO Reibekäse	Zwei Cevapcici (Rind) in Bratsauce dazu BIO Würfelkartoffeln und Balkangemüse	Schwäbische Linsen mit Eierspätzle dazu ein Wiener Würstchen (Schwein)	Zwei Eierpfannkuchen mit Apfelfüllung dazu Vanillasauce	Ein Berliner mit Mehrfruchtfüllung
Mittwoch, 21.01.2026	Linsensuppe	Ein Eieromelette natur mit Baked Beans dazu BIO Salzkartoffeln und Karottensalat	Putencurry "Bombay" dazu BIO Basmati-Reis und Asiagemüse	Ein Schweineschnitzel paniert mit Bratsauce dazu BIO Knöpfle und Karottensalat	Vegetarische Älplermagronen dazu Blattsalat mit Senfdressing	Stracciatella Joghurt
Donnerstag, 22.01.2026	Steckrübensuppe	Bunter Nudelauflauf mit BIO Gemüse	BIO Spaghetti mit Bolognesesauce (Rind) dazu Reibekäse und Gurkensalat	Zwei Königsberger Klopse (Schwein) in Kapernsauce mit BIO Salzkartoffeln und Erbsengemüse	Vegetarische Krautschupfnudeln dazu Gurkensalat	BIO Milchpudding Vanille
Freitag, 23.01.2026	Paprikasamtsuppe	Vier Chicken Nuggets mit Tomatensauce dazu BIO Bulgur und Mais-Paprikasalat	Ein Hokifilet paniert "Müllerin-Art" mit Kräutersauce dazu Petersilienkartoffeln aus BIO Kartoffeln und Brokkoligemüse	Schweinegeschnetzeltes in Rahmsauce dazu BIO Fusilli und Wirsingrahmgemüse	Bandnudeln mit Basilikum-Pestosauce dazu Blattsalat mit Joghurtdressing	Früchtequark Dessert Erdbeere

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 4 von 19.01.2026 bis 25.01.2026

	Vorsuppe	Menü 1 - Kita	Menü 2 - Kita	Menü 3 - Kita	Menü 4 - Kita	Dessert Kita
Montag, 19.01.2026	Lauchcremesuppe A,A1,A3,G,I,4	BIO Farfalla mit Lachs-Sahnesauce dazu A,A1,A3,D,G BIO Blumenkohlgemüse G,1,2	Ein Hähnchenbrustfilet natur in Gefügelrahmsauce dazu A,A1,A3,G,I,1 BIO Fusilli und grüne Bohnen A,A1 G,I	Kartoffelauf mit Rinderhack und Zucchini dazu Krautsalat 3	Penne mit Tomatensoße dazu Reibekäse und Krautsalat G,12 3	BIO Milchpudding Schoko G
Dienstag, 20.01.2026	Grießsuppe A,A1,I,4	BIO Vollkorn Penne mit A,A1 BIO Spinat-Sahnesauce G,I BIO Reibekäse G,12	Zwei Cevapcici (Rind) in C Bratensauce dazu A,A1,A3,F,I BIO Würfelkartoffeln und Balkangemüse G	Schwäbische Linsen mit A,A1,A3,I,1,4 Eierspätzle dazu A,A1,C ein Wiener Würstchen 2,3,8,12 (Schwein)	Zwei Eierpfannkuchen mit Apfelfüllung dazu Vanillasauce G	Ein Berliner mit Mehrfruchtfüllung A,A1,C,G
Mittwoch, 21.01.2026	Linsensuppe A,A1,I,1,4	Ein Eieromelette natur mit C,G Baked Beans dazu I,3 BIO Salzkartoffeln und Karottensalat G,1,4	Putencurry "Bombay" Puten dazu A,A1,A3,G,I BIO Basmati-Reis und Asiagemüse G,I,1,2	Ein Schweineschnitzel paniert mit Bratensauce dazu A,A1,A3,I,1 BIO Knöpfe und Karottensalat G,1,4	Vegetarische Äpfelmagronen dazu Blattsalat mit Senfdressing J,1,4	Stracciatella Joghurt G
Donnerstag, 22.01.2026	Steckrübensuppe A,A1,A3,G,I	Bunter Nudelauf mit BIO Gemüse A,A1,G,I	BIO Spaghetti mit A,A1 Bolognesesauce (Rind) dazu Reibekäse und G,12 Gurkensalat 1,4	Zwei Königsberger Klopse C (Schwein) in Kapernsauce mit A,A1,A3,G,I BIO Salzkartoffeln und Erbsengemüse G,I	Vegetarische Krautschupfnudeln dazu Gurkensalat 1,4	BIO Milchpudding Vanille G
Freitag, 23.01.2026	Paprikasamtsuppe A,A1,G,I	Vier Chicken Nuggets mit A,A1,8 Tomatensauce dazu BIO Bulgur und Mais-Paprikasalat A,A1,I,4 J,L,5	Ein Hokifilet paniert "Müllern-Art" mit Kräutersauce dazu Petersilienkartoffeln aus BIO Kartoffeln und Brokkoligemüse G,I,1,2	Schweinegeschnetzeltes in Rahmsauce dazu BIO Fusilli und Wirsingrahmgemüse A,A1,A3,G,I	Bandnudeln mit Basilikum-Pestosauce A,A1,C A,A1,A3,G,I,2,3 Blattsalat mit Joghurtressing A,A1,C,G,J,L,5	Früchtequark Dessert Erdbeere G

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

	Vorsuppe	Menü 1 - Kita	Menü 2 - Kita	Menü 3 - Kita	Menü 4 - Kita	Dessert Kita						
Montag, 19.01.2026	Lauchcremesuppe	kJ 97 / kcal 23 / Fett 1,6 / davon gesättigte Fettsäuren 1,1 / Kohlenhydrate 1,6 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,4 / Salz 0,3	BIO Farfalle 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 2,1	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	Kartoffelauflauf mit Rinderhack und Zucchini dazu	kJ 523 / kcal 125 / Fett 7,3 / davon gesättigte Fettsäuren 4,3 / Kohlenhydrate 5,5 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 8,8 / Salz 0,7	Penne mit	kJ 587 / kcal 140 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren 0,2 / Kohlenhydrate 28,8 / davon Zucker 1,4 / Ballaststoffe 1,2 / Eiweiß 4,8 / Salz 1,3	BIO Milchpudding Schoko	kJ 363 / kcal 86 / Fett 1,7 / davon gesättigte Fettsäuren 1,1 / Kohlenhydrate 14,0 / davon Zucker 10,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,4 / Salz 0,1
	Lachs-Sahneseauce dazu	kJ 447 / kcal 107 / Fett 8,0 / davon gesättigte Fettsäuren 4,8 / Kohlenhydrate 3,2 / davon Zucker 2,1 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 5,5 / Salz 0,9	Geflügelrahmsauce dazu	kJ 187 / kcal 45 / Fett 3,3 / davon gesättigte Fettsäuren 2,2 / Kohlenhydrate 3,3 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,0	Krautsalat	kJ 216 / 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	Tomatensoße dazu					
	BIO Blumenkohlgemüse	kJ 200 / kcal 48 / Fett 1,8 / davon gesättigte Fettsäuren 0,4 / Kohlenhydrate 3,5 / davon Zucker 2,3 / Ballaststoffe 3,3 / Eiweiß 2,8 / Salz 0,7	BIO Fusilli und grüne Bohnen	kJ 586 / kcal 140 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren 0,1 / Kohlenhydrate 28,4 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 4,8 / Salz 0,0			Reibekäse und Krautsalat	kJ 1461 / kcal 352 / Fett 28,0 / davon gesättigte Fettsäuren 20,0 / Kohlenhydrate 2,0 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 23,0 / Salz 2,0	kJ 216 / 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			
Dienstag, 20.01.2026	Grießsuppe	kJ 47 / kcal 11 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren 0,0 / Kohlenhydrate 2,3 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,4 / Salz 0,1	BIO Vollkorn Penne mit	kJ 574 / kcal 137 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren 0,2 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 1,7 / Ballaststoffe 2,8 / Eiweiß 5,2 / Salz 0,0	Zwei Cevapcici (Rind) in	kJ 1076 / kcal 259 / Fett 20,0 / davon gesättigte Fettsäuren 7,9 / Kohlenhydrate 1,4 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 17,0 / Salz 1,8	Schwäbische Linsen mit	kj 276 / kcal 66 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren 0,1 / Kohlenhydrate 10,2 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 2,8 / Eiweiß 4,1 / Salz 0,7	Zwei Eierpfannkuchen mit Apfelfüllung dazu	kJ 641 / kcal 152 / Fett 3,0 / davon gesättigte Fettsäuren 0,9 / Kohlenhydrate 24,8 / davon Zucker 9,4 / Ballaststoffe 2,5 / Eiweiß 5,2 / Salz 0,3	Ein Berliner mit Mehrfruchtfüllung	kj 1661 / kcal 397 / Fett 18,0 / davon gesättigte Fettsäuren 6,3 / Kohlenhydrate 50,7 / davon Zucker 16,6 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 6,9 / Salz 0,6
	BIO Spinat-Sahneseouce dazu	kJ 254 / kcal 61 / Fett 3,8 / davon gesättigte Fettsäuren 2,0 / Kohlenhydrate 4,2 / davon Zucker 2,3 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 2,1 / Salz 1,4	Bratensauce dazu	kJ 37 / kcal 9 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren 0,0 / Kohlenhydrate 1,9 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,2 / Salz 0,7	Eierspätzle 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	Vanillasauce	kj 519 / kcal 124 / Fett 5,9 / davon gesättigte Fettsäuren 4,0 / Kohlenhydrate 15,0 / davon Zucker 11,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,1 / Salz 0,2				
	BIO Reibekäse	kJ 1419 / kcal 342 / Fett 27,0 / davon gesättigte Fettsäuren 18,0 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 23,0 / Salz 1,7	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	ein Wiener Würstchen (Schwein)	kj 1170 / kcal 283 / Fett 25,0 / davon gesättigte Fettsäuren 10,0 / Kohlenhydrate 0,4 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 14,0 / Salz 2,5						
Mittwoch, 21.01.2026	Linsensuppe	kj 133 / kcal 32 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren 0,0 / Kohlenhydrate 4,9 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 1,1 / Eiweiß 2,1 / Salz 0,5	Ein Eieromelette natur mit	kJ 612 / kcal 147 / Fett 9,0 / davon gesättigte Fettsäuren 3,7 / Kohlenhydrate 5,0 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 11,0 / Salz 1,1	Putencurry "Bombay" dazu	kJ 483 / kcal 115 / Fett 4,0 / davon gesättigte Fettsäuren 2,8 / Kohlenhydrate 2,4 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 17,1 / Salz 0,9	Ein Schweineschnitzel paniert mit	kj 1009 / kcal 241 / Fett 12,0 / davon gesättigte Fettsäuren 1,3 / Kohlenhydrate 14,0 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 19,0 / Salz 1,6	Vegetarische Alplernagronen dazu	kj 673 / kcal 161 / Fett 9,1 / davon gesättigte Fettsäuren 6,1 / Kohlenhydrate 11,3 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 8,0 / Salz 0,6	Stracciatella Joghurt	kj 493 / kcal 117 / Fett 4,5 / davon gesättigte Fettsäuren 2,9 / Kohlenhydrate 14,7 / davon Zucker 14,1 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 4,0 / Salz 0,1
	Baked Beans dazu	kJ 341 / kcal 81 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren 0,1 / Kohlenhydrate 13,7 / davon Zucker 5,4 / Ballaststoffe 3,4 / Eiweiß 3,9 / Salz 1,1	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	Bratensauce dazu	kj 34 / kcal 8 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren 0,1 / Kohlenhydrate 1,6 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,1 / Salz 0,5	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				
	BIO Salzkartoffeln und	kJ 334 / kcal 80 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren 0,0 / Kohlenhydrate 16,8 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,3	Asiagemüse	kJ 248 / kcal 59 / Fett 1,1 / davon gesättigte Fettsäuren 0,2 / Kohlenhydrate 9,2 / davon Zucker 2,8 / Ballaststoffe 1,7 / Eiweiß 2,2 / Salz 1,2	BIO Knöpfe 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	Senfdressing	kj 650 / kcal 155 / Fett 15,7 / davon gesättigte Fettsäuren 1,2 / Kohlenhydrate 1,8 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,2				
Donnerstag, 22.01.2026	Karottensalat	kJ 386 / kcal 92 / Fett 9,7 / davon gesättigte Fettsäuren 3,9 / Kohlenhydrate 0,7 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,0	Karottensalat	kJ 386 / kcal 92 / Fett 9,7 / davon gesättigte Fettsäuren 3,9 / Kohlenhydrate 0,7 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,0								
	Steckrübensuppe	kJ 68 / kcal 16 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren 0,1 / Kohlenhydrate 2,3 / davon Zucker 2,1 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 0,7 / Salz 0,1	Bunter Nudelauflauf mit BIO Gemüse	kJ 643 / kcal 154 / Fett 4,1 / davon gesättigte Fettsäuren 2,3 / Kohlenhydrate 22,4 / davon Zucker 2,8 / Ballaststoffe 1,7 / Eiweiß 6,0 / Salz 1,1	BIO Spaghetti mit	kJ 501 / kcal 120 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren 0,1 / Kohlenhydrate 24,0 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 4,3 / Salz 0,2	Zwei Königsberger Klopse (Schwein) in	kj 1008 / kcal 241 / Fett 9,0 / davon gesättigte Fettsäuren 7,2 / Kohlenhydrate 6,5 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 11,0 / Salz 1,5	Vegetarische Krautschupfnudeln dazu	kj 436 / kcal 104 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren 0,2 / Kohlenhydrate 19,5 / davon Zucker 4,3 / Ballaststoffe 3,3 / Eiweiß 3,1 / Salz 1,2	BIO Milchpudding Vanille	kj 352 / kcal 83 / Fett 1,4 / davon gesättigte Fettsäuren 0,9 / Kohlenhydrate 14,0 / davon Zucker 10,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,1 / Salz 0,1
					Bolognesesauce (Rind) dazu	kJ 425 / kcal 102 / Fett 5,0 / davon gesättigte Fettsäuren 2,2 / Kohlenhydrate 3,0 / davon Zucker 2,7 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 10,0 / Salz 0,4	Kapernsauce mit	kj 199 / kcal 47 / Fett 4,0 / davon gesättigte Fettsäuren 2,7 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 1,1 / Salz 0,3	Gurkensalat	kj 117 / kcal 28 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren 0,2 / Kohlenhydrate 0,3 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8		
					Reibekäse und	kj 1265 / kcal 302 / Fett 21,0 / davon gesättigte Fettsäuren 14,0 / Kohlenhydrate 2,2 / davon Zucker 0,6 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 26,0 / Salz 1,3	BIO Salzkartoffeln und	kj 334 / kcal 80 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren 0,0 / Kohlenhydrate 16,8 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,3	Gurkensalat	kj 388 / kcal 93 / Fett 1,6 / davon gesättigte Fettsäuren 0,3 / Kohlenhydrate 10,5 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 5,0 / Eiweiß 6,7 / Salz 0,2		
					Gurkensalat	kj 117 / kcal 28 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren 0,2 / Kohlenhydrate 0,3 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8	Erbssengemüse					

Menüplan für KW 4 von 19.01.2026 bis 25.01.2026

	Vorsuppe	Menü 1 - Kita	Menü 2 - Kita	Menü 3 - Kita	Menü 4 - Kita	Dessert Kita
Freitag, 23.01.2026	Paprikasamtsuppe kcal 115 / kcal 28 / Fett 1,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,1 / Kohlenhydrate 1,9 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 0,5 / Salz 0,2	Vier Chicken Nuggets mit kcal 855 / kcal 204 / Fett 11,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,7 / Kohlenhydrate 14,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 12,0, / Salz 1,1	Ein Hokfilet paniert "Müllerin-Art" mit kcal 636 / kcal 152 / Fett 7,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 7,7 / davon Zucker 1,4 / Ballaststoffe 0,6 / Eiweiß 14,0 / Salz 1,0	Schweinegeschnetzeltes mit J 463 / kcal 111 / Fett 4,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,6 / Kohlenhydrate 0,9 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 16,6 / Salz 0,4	Bandnudeln mit kcal 519 / kcal 124 / Fett 1,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 22,7 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 5,0 / Salz 0,2	Früchtequark Dessert Erdbeere kcal 505 / kcal 120 / Fett 4,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,9 / Kohlenhydrate 14,2 / davon Zucker 12,9 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 5,7 / Salz 0,1
	Tomatensauce dazu dazu	Kräutersauce dazu dazu	kcal 214 / kcal 51 / Fett 3,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,5 / Kohlenhydrate 2,9 / davon Zucker 2,0 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 1,5 / Salz 0,5	BIO Fusilli und kcal 586 / kcal 140 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 28,4 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 4,8 / Salz 0,0	Basilikum-Pestosauce dazu kcal 275 / kcal 66 / Fett 5,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,8 / Kohlenhydrate 2,2 / davon Zucker 1,7 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 1,2 / Salz 0,6	
	BIO Bulgur und kj 575 / kcal 137 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 27,4 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 4,1 / Eiweiß 3,6 / Salz 0,1	Petersilienkartoffeln aus BIO Kartoffeln und kj 362 / kcal 86 / Fett 1,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,3	Wirsingrahmgemüse kj 243 / kcal 58 / Fett 2,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,3 / Kohlenhydrate 4,5 / davon Zucker 4,1 / Ballaststoffe 1,9 / Eiweiß 3,0 / Salz 0,3	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	Joghurtdressing kj 609 / kcal 146 / Fett 11,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,8 / Kohlenhydrate 7,7 / davon Zucker 6,8 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 1,6	
	Mais-PaprikaSalat kj 387 / kcal 92 / Fett 4,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,8 / Kohlenhydrate 9,3 / davon Zucker 4,8 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 2,2 / Salz 0,9	BrokkoliGemüse kj 190 / kcal 45 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 2,0 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 4,4 / Salz 0,2				

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

Menüplan für KW 5 von 26.01.2026 bis 01.02.2026

	Vorsuppe	Menü 1 - Kita	Menü 2 - Kita	Menü 3 - Kita	Menü 4 - Kita	Dessert Kita
Montag, 26.01.2026	Königinsuppe	Drei Fischstäbchen paniert mit Kräutersauce dazu Kartoffelpüree und Erbsengemüse mit BIO Erbsen	Putengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce dazu Bandnudeln und Karottensalat	Gulaschsuppe dazu ein BIO Knusperbrötchen	Eine mediterrane Spinatstange mit Schmand-Dip dazu Gemüsebolognese	Milchpudding Vanille
Dienstag, 27.01.2026	Champignonrahmsuppe	Ein Hähnchenbrustfilet natur in Rahmsauce dazu BIO Knöpfle und Gurkensalat	Eine Geflügelbratwurst in Geflügel-Kräuter Sauce dazu BIO Salzkartoffeln und Kaisergemüse	Ein Schweinesteak natur in feiner Sauce dazu Fusilli und Gurkensalat	Käsemakkaroni dazu Blattsalat mit Joghurtdressing	Buttermilch Dessert Vanilla-Birne
Mittwoch, 28.01.2026	Kürbisrahmsuppe	Ein Spinat-Dinkel-Knusperplätzchen paniert dazu Blumenkohl in Hollandaise und BIO Würfelkartoffeln	Ein Seelachs Filet natur in Dillsauce dazu Petersilienkartoffeln und Brokkoligemüse	Zwei Eierpfannkuchen Natur mit Bolognesesauce (Rind) dazu Blattsalat mit Kräuterdressing	Bunte Gnocchi-Gemüsepflanne mit BIO Gnocchi	Apfelschnee
Donnerstag, 29.01.2026	Tomatencremesuppe	BIO Gemüsegulasch dazu BIO Vollkorn-Fusilli und Blattsalat mit Senfdressing	Ein Hähnchenbrustfilet paniert mit Rahmsauce dazu Makaroni und Karottensalat	Eine Scheibe Kassler (Schwein) in feiner Sauce mit BIO Salzkartoffeln dazu Bayerisch Kraut	Kaiserschmarrn mit Vanillasauce	Pfirsich-Maracuja Joghurt
Freitag, 30.01.2026	Gemüsebrühe mit Brunoise	Sechs Vegane Sojabällchen mit Paprika-Dip dazu BIO Basmati-Reis und Mais-Paprikasalat	Rindersaftgulasch mit Hörnchen nudeln dazu Rahmgemüse	Schwäbische Käsespätzle (Schwein) dazu Blattsalat mit Frenchdressing	Vegetarischer Maultaschenauflauf dazu Mais-Paprikasalat	Früchtequark Kirsche

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 5 von 26.01.2026 bis 01.02.2026

	Vorsuppe	Menü 1 - Kita	Menü 2 - Kita	Menü 3 - Kita	Menü 4 - Kita	Dessert Kita
Montag, 26.01.2026	Königinsuppe A,A1,A3,G,I	Drei Fischstäbchen paniert mit A,A1,D Kräutersauce dazu A,A1,A3,G Kartoffelpüree und G,1 Erbsgemüse mit BIO Erbsen G,I,1,2	Putengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce dazu A,A1,A3,G,I,1	Gulaschsuppe dazu A,A1,A3,G,I ein BIO Knusperbrötchen A,A1,A3	Eine mediterrane Spinatstange mit A,A1,3 Schmand-Dip dazu G Gemüsebolognese G,I,12	Milchpudding Vanille G
			Bandnudeln und A,A1,C Karottensalat 2,3			
Dienstag, 27.01.2026	Champignonrahmsuppe G,I	Ein Hähnchenbrustfilet natur in A,A1,A3,G,I Rahmsauce dazu A,A1,A3,G BIO Knöpfle und A,A1,C Gurkensalat 1,4	Eine Geflügelbratwurst in I,J,3,8 Geflügel-Kräuter Sauce dazu A,A1,A3,G,I	Ein Schweinesteak natur A,A1 in feiner Sauce dazu A,A1,A3,I,1 Fusilli und A,A1,C Gurkensalat 1,4	Käsemakkaroni dazu A,A1,A3,C,G,I Blattsalat mit Joghurtressing A,A1,C,G,J,L,5	Buttermilch Dessert Vanilla-Birne G
Mittwoch, 28.01.2026	Kürbisrahmsuppe A,A1,A3,G,I	Ein Spinat-Dinkel-Knusperplätzchen paniert dazu A,A1,C,G,I Blumenkohl in C,G,I Holländische und BIO Würfelpotatis	Ein Seelachs Filet natur in Dillsauce dazu A,A1,A3,G,I Petersilienkartoffeln und 1,2 Brokkoligemüse G,I,1,2	Zwei Eierpfannkuchen Natur mit Bolognesesauce (Rind) A,A1,I,12 Blattsalat mit Kräuterressing 1,4	Bunte Gnocchi-Gemüsepflanne mit BIO Gnocchi I,2,3,12	Apfelschnee G,3
Donnerstag, 29.01.2026	Tomatencremesuppe G,I,2,3	BIO Gemüsegulasch dazu G,I BIO Vollkorn-Fusilli und A,A1 Blattsalat mit Senfdressing J,1,4	Ein Hähnchenbrustfilet A,A1,C,2 paniert mit Rahmsauce dazu A,A1,A3,G,I,1 Makkaroni und Karottensalat G,1,4	Eine Scheibe Kassler 2,3,8 (Schwein) in feiner Sauce mit A,A1,A3,I,1 BIO Salzkartoffeln dazu Bayerisch Kraut I	Kaiserschmarrn mit A,A1,C Vanillasauce G	Pfirsich-Maracuja Joghurt G
Freitag, 30.01.2026	Gemüsebrühe mit Brunoise A,A1,I,4	Sechs Vegane Sojabällchen mit F Paprika-Dip dazu G,2,3 BIO Basmati-Reis und Mais-Paprikasalat J,L,5	Rindersaftgulasch mit A,A1,A3,F,I Hörnchenrundeln dazu A,A1,C Rahmgemüse A,A1,A3,G,I	Schwäbische Käsespätzle A,A1,A3,C,G,I,2,3 (Schwein) dazu Blattsalat mit Frenchdressing A,A1,C,I,J,1,4	Vegetarischer Maultaschenauflauf dazu Mais-Paprikasalat J,L,5	Früchtequark Kirsche G

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) gewacht, 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

	Vorsuppe	Menü 1 - Kita	Menü 2 - Kita	Menü 3 - Kita	Menü 4 - Kita	Dessert Kita						
Montag, 26.01.2026	Königinsuppe	kJ 28 / kcal 7 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren 0,1 / Kohlenhydrate 0,9 / davon Zucker 0,6 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,3 / Salz 0,1	Drei Fischstäbchen paniert mit	kJ 795 / kcal 190 / Fett 8,9 / davon gesättigte Fettsäuren 0,8 / Kohlenhydrate 14,0 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 13,0 / Salz 0,8	Putengeschnetzeltes in Champignonrahmsau	kJ 447 / kcal 107 / Fett 5,3 / davon gesättigte Fettsäuren 1,9 / Kohlenhydrate 1,3 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 13,4 / Salz 0,5	Gulaschsuppe dazu	kJ 259 / kcal 62 / Fett 1,7 / davon gesättigte Fettsäuren 0,7 / Kohlenhydrate 3,8 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 7,6 / Salz 0,8	Eine mediterrane Spätzle	kJ 1201 / kcal 287 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren 7,2 / Kohlenhydrate 28,0 / davon Zucker 2,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 6,2 / Salz 1,0	Milchpudding Vanille	kJ 331 / kcal 78 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren 1,0 / Kohlenhydrate 13,0 / davon Zucker 10,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,2 / Salz 0,2
		Kräutersauce dazu		kj 171 / kcal 41 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren 1,9 / Kohlenhydrate 2,5 / davon Zucker 2,1 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 1,5 / Salz 0,8	Bandnudeln und	kj 519 / kcal 124 / Fett 1,2 / davon gesättigte Fettsäuren 0,4 / Kohlenhydrate 22,7 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 5,0 / Salz 0,2	ein BIO Knusperbrötchen	kj 1124 / kcal 268 / Fett 3,1 / davon gesättigte Fettsäuren 0,4 / Kohlenhydrate 51,0 / davon Zucker 2,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 8,4 / Salz 1,6	Schmand-Dip dazu	kj 1013 / kcal 242 / Fett 24,0 / davon gesättigte Fettsäuren 16,6 / Kohlenhydrate 3,2 / davon Zucker 2,8 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,1		
		Kartoffelpüree und		kj 58 / kcal 14 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren 0,2 / Kohlenhydrate 1,9 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,4 / Salz 0,3	Kartottensalat	kj 345 / kcal 82 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren 0,1 / Kohlenhydrate 15,7 / davon Zucker 9,6 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,7			Gemüsebolognese	kj 151 / kcal 36 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren 0,1 / Kohlenhydrate 5,1 / davon Zucker 4,7 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 1,2 / Salz 0,7		
		Erbsengemüse mit BIO Erbsen		kj 431 / kcal 103 / Fett 2,0 / davon gesättigte Fettsäuren 0,5 / Kohlenhydrate 12,2 / davon Zucker 2,4 / Ballaststoffe 5,2 / Eiweiß 7,0 / Salz 0,9								
Dienstag, 27.01.2026	Champignonrahmsuppe	kJ 173 / kcal 41 / Fett 3,3 / davon gesättigte Fettsäuren 2,1 / Kohlenhydrate 1,3 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 1,5 / Salz 0,5	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	Eine Geflügelbratwurst in	kj 914 / kcal 220 / Fett 17,0 / davon gesättigte Fettsäuren 5,8 / Kohlenhydrate 0,5 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 16,0 / Salz 1,8	Ein Schweinesteak natur in	kj 528 / 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	Käsemakkaroni dazu	kJ 637 / kcal 152 / Fett 7,6 / davon gesättigte Fettsäuren 4,9 / Kohlenhydrate 13,1 / davon Zucker 1,9 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 7,6 / Salz 0,6	Buttermilch Dessert Vanilla-Birne	kj 505 / kcal 120 / Fett 3,9 / davon gesättigte Fettsäuren 2,7 / Kohlenhydrate 17,1 / davon Zucker 16,5 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 3,5 / Salz 0,2
		Rahmsauce dazu		kj 140 / kcal 34 / Fett 3,2 / davon gesättigte Fettsäuren 2,1 / Kohlenhydrate 0,8 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,3 / Salz 0,1	Geftügel-Kräuter Sauce dazu	kj 51 / kcal 12 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren 0,1 / Kohlenhydrate 2,5 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,2 / Salz 1,0	feiner Sauce dazu	kj 34 / kcal 8 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren 0,1 / Kohlenhydrate 0,6 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,1 / Salz 0,5	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		
		BIO Knöpfe 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	BIO Salzkartoffeln und	kj 334 / kcal 80 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren 0,0 / Kohlenhydrate 16,8 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,3	Fusilli und	kj 604 / kcal 144 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren 0,3 / Kohlenhydrate 28,0 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 5,2 / Salz 0,2	Joghurtdressing	kJ 609 / kcal 146 / Fett 11,7 / davon gesättigte Fettsäuren 1,8 / Kohlenhydrate 7,7 / davon Zucker 6,8 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 1,6		
		Gurkensalat		kj 117 / kcal 28 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren 0,2 / Kohlenhydrate 0,3 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8	Kaisergemüse	kj 187 / kcal 45 / Fett 1,1 / davon gesättigte Fettsäuren 0,3 / Kohlenhydrate 4,5 / davon Zucker 3,8 / Ballaststoffe 2,8 / Eiweiß 2,8 / Salz 0,3	Gurkensalat	kj 117 / kcal 28 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren 0,2 / Kohlenhydrate 0,3 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8				
Mittwoch, 28.01.2026	Kürbisrahmsuppe	kj 248 / kcal 59 / Fett 5,0 / davon gesättigte Fettsäuren 3,8 / Kohlenhydrate 3,7 / davon Zucker 3,3 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 1,0 / Salz 0,2	Ein Spätzle-Dinkel-Knuspergesättigte Fettsäuren 2,2 / Kohlenhydrate 22,0 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 1,9 / Eiweiß 5,7 / Salz 0,9	kj 975 / kcal 234 / Fett 13,0 / davon gesättigte Fettsäuren 2,2 / Kohlenhydrate 22,0 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 1,9 / Eiweiß 5,7 / Salz 0,9	Ein Seelachs Fillet 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	Zwei Eierpfannkuchen Natur mit	kj 733 / kcal 174 / Fett 5,0 / davon gesättigte Fettsäuren 1,5 / Kohlenhydrate 24,0 / davon Zucker 2,0 / Ballaststoffe 2,0 / Eiweiß 7,3 / Salz 0,4	Bunte Gnocchi-Gemüsepfangesättigte Fettsäuren 0,1 / mit BIO Gnocchi	kJ 302 / kcal 72 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren 1,5 / Kohlenhydrate 13,8 / davon Zucker 3,1 / Ballaststoffe 1,5 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,5	Apfelschnee	kj 328 / kcal 78 / Fett 2,2 / davon gesättigte Fettsäuren 1,5 / Kohlenhydrate 11,7 / davon Zucker 11,7 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 1,0 / Salz 0,0
		Blumenkohl in Hollandaise und		kj 793 / kcal 191 / Fett 18,4 / davon gesättigte Fettsäuren 6,1 / Kohlenhydrate 2,6 / davon Zucker 2,3 / Ballaststoffe 1,8 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3	Dillsauce dazu	kj 272 / kcal 65 / Fett 4,5 / davon gesättigte Fettsäuren 3,0 / Kohlenhydrate 4,2 / davon Zucker 2,9 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,4	Bolognesesauce (Rind) dazu	kj 425 / kcal 102 / Fett 5,0 / davon gesättigte Fettsäuren 2,2 / Kohlenhydrate 3,0 / davon Zucker 2,7 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 10,0 / Salz 0,4	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		
		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	Petersilienkartoffeln und	kj 362 / kcal 86 / Fett 1,1 / davon gesättigte Fettsäuren 0,1 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,3	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				
					Brokkoligemüse	kj 190 / kcal 45 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren 0,3 / Kohlenhydrate 2,0 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 4,4 / Salz 0,2	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, 29.01.2026	Tomatencremesuppe	kj 181 / kcal 43 / Fett 2,6 / davon gesättigte Fettsäuren 1,4 / Kohlenhydrate 3,9 / davon Zucker 3,8 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,6	BIO Gemüsegulasch dazu	kj 245 / kcal 59 / Fett 2,1 / davon gesättigte Fettsäuren 1,1 / Kohlenhydrate 6,7 / davon Zucker 5,0 / Ballaststoffe 2,0 / Eiweiß 2,1 / Salz 1,0	Ein Hähnchenbrustfilet paniert mit	kj 964 / kcal 230 / Fett 10,8 / davon gesättigte Fettsäuren 1,0 / Kohlenhydrate 20,0 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 13,0 / Salz 1,3	Eine Scheibe Kässer (Schwein) in	kj 994 / kcal 238 / Fett 18,8 / davon gesättigte Fettsäuren 6,0 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 20,4 / Salz 2,8	Kaiserschmarrni	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	Pfirsich-Maracuja Joghurt	kj 416 / kcal 99 / Fett 3,1 / davon gesättigte Fettsäuren 2,0 / Kohlenhydrate 13,2 / davon Zucker 12,1 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,9 / Salz 0,1
		BIO Vollkorn-Fusilli und		kj 574 / kcal 137 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren 0,2 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 1,7 / Ballaststoffe 2,8 / Eiweiß 5,2 / Salz 0,8	Rahmsauce dazu	kj 187 / kcal 45 / Fett 3,3 / davon gesättigte Fettsäuren 2,2 / Kohlenhydrate 3,3 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,0	feiner Sauce mit	kj 34 / kcal 8 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren 0,1 / Kohlenhydrate 1,6 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,1 / Salz 0,5	Vanillasauce	kJ 519 / kcal 124 / Fett 5,9 / davon gesättigte Fettsäuren 4,0 / Kohlenhydrate 15,0 / davon Zucker 11,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,1 / Salz 0,2		
		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	Makaroni und	kj 503 / kcal 120 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren 0,2 / Kohlenhydrate 23,3 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 1,1 / Eiweiß 4,3 / Salz 0,1	BIO Salzkartoffeln dazu	kj 334 / kcal 80 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren 0,0 / Kohlenhydrate 16,8 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,3				
		Senfdressing		kj 650 / kcal 155 / Fett 15,7 / davon gesättigte Fettsäuren 1,2 / Kohlenhydrate 1,8 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,2	Kartottensalat	kj 386 / kcal 92 / Fett 9,7 / davon gesättigte Fettsäuren 3,9 / Kohlenhydrate 0,7 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,0	Bayerisch Kraut	kj 25 / kcal 6 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren 0,0 / Kohlenhydrate 1,4 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,5				

Menüplan für KW 5 von 26.01.2026 bis 01.02.2026

	Vorsuppe	Menü 1 - Kita	Menü 2 - Kita	Menü 3 - Kita	Menü 4 - Kita	Dessert Kita						
Freitag, 30.01.2026	Gemüsebrühe mit Brunoise	KJ 17 / kcal 4 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,5 / davon Zucker 0,4 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,2 / Salz 0,0	Sechs Vegane Sojabällchen mit	KJ 728 / kcal 173 / Fett 4,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 14,0 / davon Zucker 1,1 / Ballaststoffe 4,9 / Eiweiß 16,3 / Salz 1,1	Rindersaftgulasch mit	KJ 443 / kcal 106 / Fett 4,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,9 / Kohlenhydrate 1,0 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 15,9 / Salz 0,4	Schwäbische Käsespätzle (Schwein) dazu	KJ 756 / kcal 181 / Fett 14,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 8,2 / Kohlenhydrate 4,8 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 8,1 / Salz 0,9	Vegetarischer Maultaschenauflauf dazu	KJ 469 / kcal 112 / Fett 4,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,8 / Kohlenhydrate 11,9 / davon Zucker 4,1 / Ballaststoffe 1,9 / Eiweiß 5,2 / Salz 1,3	Früchtequark Kirsche	KJ 524 / kcal 125 / Fett 4,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,9 / Kohlenhydrate 15,4 / davon Zucker 13,9 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 5,7 / Salz 0,1
	Paprika-Dip dazu			Hörnchenneudeln dazu	KJ 515 / kcal 123 / Fett 0,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 23,9 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 1,1 / Eiweiß 4,4 / Salz 0,1	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	Mais-Paprikasalat	KJ 387 / kcal 92 / Fett 4,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,8 / Kohlenhydrate 9,3 / davon Zucker 4,8 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 2,2 / Salz 0,9			
	BIO Basmati-Reis und			Rahmgemüse	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	Frenchdressing	KJ 338 / kcal 81 / Fett 3,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,4 / Kohlenhydrate 7,7 / davon Zucker 4,5 / Ballaststoffe 3,1 / Eiweiß 2,7 / Salz 0,4					
	Mais-Paprikasalat				KJ 387 / kcal 92 / Fett 4,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,8 / Kohlenhydrate 9,3 / davon Zucker 4,8 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 2,2 / Salz 0,9							