

Menüplan für KW 2 von 05.01.2026 bis 11.01.2026

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Montag, 05.01.2026	Zwiebelsuppe	Ein Seelachsfilet natur in BIO Kräutersauce dazu BIO Salzkartoffeln und Zucchinigemüse	Hähnchengeschnetzeltes in Rahmsauce dazu BIO Knöpfle und Blumenkohlgemüse	Zwei 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		Ein Rinderhacksteak in Bratensauce dazu Kartoffelpüree und Rosenkohlgemüse	Zwei Kartoffelknödel mit Kürbisragout dazu Gurkensalat		Milchpudding Vanille
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 zwei Geflügelwiener	Drei Eierpfannkuchen mit Kirschfüllung dazu Vanillasauce	Milchpudding Butterkeks
Freitag, 09.01.2026	Gemüsecremesuppe	BIO Penne mit Käsesauce dazu Blattsalat mit Joghurtdressing	Ein Putenschnitzel paniert mit Geflügel-Kräutersauce dazu Eierspätzle und Leipziger Allerlei	Sechs Kibbelinge in Backteig mit Tomatensauce dazu BIO Salzkartoffeln und Blattsalat mit Joghurtdressing	Drei Gemüsemaultaschen in Gemüsebrühe dazu Kartoffelsalat	Fruchtjoghurt Kirsch-Banane
Samstag, 10.01.2026	Currysuppe		Rigatoni al forno dazu Krautsalat	Vegetarischer Bauerntopf		Pudding Karamell
Sonntag, 11.01.2026	Buchstaben Suppe		Putengeschnetzeltes in Kräutersauce dazu BIO Basmati-Reis und Kaisergemüse	Ein Vegetarisches Schnitzel "Wiener Art" mit vegetarischer Bratensauce dazu Hörnchen nudeln und Bohnensalat		Stracciatella Joghurt

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 2 von 05.01.2026 bis 11.01.2026

		Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert					
Montag, 05.01.2026	Zwiebelsuppe	I	Ein Seelachfilet natur in BIO Kräutersauce dazu	Hähnchengeschnetzeltes in Rahmsauce dazu	A,A1,A3,G,I,1	Zwei Wiener Würstchen (Schwein) mit Wedges dazu	2,3,8,12	Vegetarische Moussaka mit Tomate und Feta dazu	A,A1,A3,G,I,1	Quark Dessert Vanilla	G	
			BIO Salzkartoffeln und Zucchinigemüse	BIO Knöpfe und Blumenkohlgemüse	A,A1,C G,I,1,2	Ketchup und Karottensalat	A,A1 2,3	Kartoffelsalat	2,3			
Dienstag, 06.01.2026	Bärlauchcremesuppe	A,A1,A3,G,I		Ein Rinderhacksteak in Bratensauce dazu	A,A1 A,A1,A3,F,I	Zwei Kartoffelknödel mit Kürbisragout dazu	C	A,A1,A3,G,I		Milchpudding Vanille	G	
				Kartoffelpüree und Rosenkohlgemüse	G,I G,I,1,2	Gurkensalat	1,4					
Mittwoch, 07.01.2026	Grünkernsuppe	A,A1,G,I,4	BIO Vollkorn-Spaghetti mit BIO Brokkoli-Sahnesauce dazu	Ungarisches Rindersaftgulasch dazu	A,A1,A3,F,I A,A1,C	Eine Scheibe Geflügelteigkäse in Geflügel-Thymiansauce dazu	12	A,A1,A3,G,I,1	Vegetarischer Gemüse-Curry-Eintopf	A,A1,A3,G,I	Buttermilch Dessert Heidelbeere	G
			Reibekäse	Bandnudeln und Steckrüben-Kartengemüse	G,I,1,2	BIO Salzkartoffeln und Rote-Bete-Salat	9	A,A1,A3	ein BIO Knusperbrötchen			
Donnerstag, 08.01.2026	Karottencremesuppe	A,A1,G,I,4	Putengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce dazu	BIO Spaghetti mit Zucchinisauce dazu	A,A1 G,I	Linsen mit Spätzle dazu	A,A1,A3,I,1,4 A,A1,C	A,A1,C,G,I	Drei Eierpfannkuchen mit Kirschfüllung dazu	A1,C,G	Milchpudding Butterkeks	A,A1,G
			BIO Fusilli und Karottensalat	BIO Reibekäse und Karottensalat	A,A1 G,I,4	zwei Geflügelwiener	G,2,3,8,12	G	Vanillasauce			
Freitag, 09.01.2026	Gemüsecremesuppe	A,A1,G,I,4	BIO Penne mit Käsesauce dazu	Ein Putenschnitzel paniert mit Blattsalat mit Joghurtdressing	A,A1 G,I	Sechs Kibbelinge in Backteig mit Tomatensauce dazu	A,A1,C,D,G,J	A,A1,C,I	Drei Gemüsemaultaschen in Gemüsebrühe dazu	A,A1,I,4	Fruchjoghurt Kirsch-Banane	G,3
				Eierspätzle und Leipziger Allerlei	A,A1,C G,I,1,2	BIO Salzkartoffeln und Blattsalat mit Joghurtdressing	A,A1,C,G,J,L,5	J,1,2	Kartoffelsalat			
Samstag, 10.01.2026	Currysuppe	A,A1,A3,G,I		Rigatoni al forno dazu	A,A1,G,I,12	Vegetarischer Bauerntopf	A,A1,I,4				Pudding Karamell	G
Sonntag, 11.01.2026	Buchstaben Suppe	A,A1,C A,A1,I,4		Krautsalat	3							
						Putengeschnetzeltes in Kräutersauce dazu	A,A1,A3,G,I,1	A,A1,A4,C,G,1				
						BIO Basmati-Reis und Kaisergemüse	G,I,1	A,A1,A3,I	Ein Vegetarisches Schnitzel "Wiener Art" mit vegetarischer Bratensauce dazu		Stracciatella Joghurt	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 2 von 05.01.2026 bis 11.01.2026

		Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert					
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 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	Zwei Wiener Würstchen (Schwein) mit	KJ 1170 / kcal 283 / Fett 25,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 10,0 / Kohlenhydrate 0,4 / davon Zucker 1,0 / 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		BIO Knöpfle und		Wedges dazu		Kartottensalat				
		BIO Salzkartoffeln und		Blumenkohlgerüsse	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 0,0	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 0,8					
		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		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				
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		Ein Rinderhacksteak in	KJ 898 / kcal 216 / Fett 14,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 5,6 / Kohlenhydrate 6,9 / davon Zucker 2,3 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 15,0 / Salz 1,7	Zwei Kartoffelknödel mit	KJ 561 / kcal 134 / Fett 1,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,4 / Ballaststoffe 2,7 / Eiweiß 3,5 / Salz 1,3			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	
				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	Kürbisragout dazu	KJ 190 / kcal 45 / Fett 1,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,1 / Kohlenhydrate 7,8 / davon Zucker 6,4 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,7 / Salz 0,7					
				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					
				Rosenkohlgemüse	KJ 194 / kcal 46 / Fett 0,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 4,8 / davon Zucker 2,7 / Ballaststoffe 4,4 / Eiweiß 3,2 / Salz 0,3							
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	Ungarisches Rindersaftgulasch dazu	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	Eine Scheibe Geflügelfleischkäse 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 2,6 / 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 2,2 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 5,0 / Salz 0,2	Geflügel-Thymiansaute	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-Kartoffelteig	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	Kartottencremesuppe	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	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	Drei Eierpfannkuchen mit Kirschfüllung dazu	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	Zucchiniensauce dazu	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	Spätzle dazu	KJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,6 / Kohlenhydrate 2,0 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 1,8 / Salz 0,4	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			
			Kartottensalat		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	zwei Geflügelwiener	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				
					Kartottensalat	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	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert					
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	Sechs 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	Drei 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	Gefügel-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	Tomatensoße dazu	kJ 161 / kcal 38 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren 0,1 / Kohlenhydrate 5,5 / davon Zucker 5,3 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,0	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	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		
	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						
	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	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				
Samstag, 10.01.2026	Currysuppe	kJ 160 / kcal 38 / Fett 3,5 / davon gesättigte Fettsäuren 2,8 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,4 / Salz 0,1		Rigatoni al forno dazu	kJ 595 / kcal 142 / Fett 5,7 / davon gesättigte Fettsäuren 3,2 / Kohlenhydrate 11,9 / davon Zucker 1,4 / Ballaststoffe 1,1 / Eiweiß 9,8 / Salz 1,0	Vegetarischer Bauerntopf	kJ 258 / kcal 62 / Fett 0,7 / davon gesättigte Fettsäuren 0,1 / Kohlenhydrate 9,8 / davon Zucker 3,9 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 2,9 / Salz 1,0		Pudding Karamell	kJ 553 / kcal 132 / Fett 6,0 / davon gesättigte Fettsäuren 4,0 / Kohlenhydrate 17,0 / davon Zucker 13,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,6 / Salz 0,2		
				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							
Sonntag, 11.01.2026	Buchstaben	kJ 1573 / kcal 372 / Fett 3,7 / davon gesättigte Fettsäuren 1,2 / Kohlenhydrate 68,0 / davon Zucker 3,0 / Ballaststoffe 3,1 / Eiweiß 15,0 / Salz 0,1		Putengeschnetzeltes in Kräutersauce dazu	kJ 322 / kcal 77 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren 0,2 / Kohlenhydrate 1,8 / davon Zucker 0,4 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 15,6 / Salz 0,7	Ein Vegetarisches Schnitzel "Wiener Art" mit	kJ 770 / kcal 184 / Fett 7,4 / davon gesättigte Fettsäuren 1,0 / Kohlenhydrate 15,4 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 3,8 / Eiweiß 12,0 / Salz 1,2		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		
	Suppe	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		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	vegetarischer Bratensoße dazu	kJ 42 / kcal 10 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren 0,1 / Kohlenhydrate 1,8 / davon Zucker 1,1 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,1					
				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	Hörnchennudeln und	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					
						Bohnensalat	kJ 176 / kcal 42 / Fett 1,1 / davon gesättigte Fettsäuren 0,1 / Kohlenhydrate 7,3 / davon Zucker 4,5 / Ballaststoffe 1,1 / Eiweiß 0,7 / Salz 1,7					

Menüplan für KW 3 von 12.01.2026 bis 18.01.2026

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
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	Zwei 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	Rindergeschnetzeltes 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	Zwei Kartoffeltaschen 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
Samstag, 17.01.2026	Flädle Suppe		Kartoffelsuppe dazu zwei Geflügelwiener	Bandnudeln mit Tomaten-Paprika-Ragout		Pudding Karamell
Sonntag, 18.01.2026	Selleriecremesuppe		Eine Scheibe Rinderbraten in feiner Sauce dazu Eierspätzle und Rahmgemüse	Ein Spinat-Dinkel- Knusperplätzchen dazu Bechamsauce und BIO Würfelkartoffeln		Vanillepudding

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 3 von 12.01.2026 bis 18.01.2026

Vorsuppe		Menü 1		Menü 2		Menü 3		Menü 4		Dessert	
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-Kartengemüse G,I,1,2	A,A1,A3,G,I	Zwei 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 A,A1,A3,I,1 G,1 I,3	Zwei Semmelknödel mit Champignon-Ragout dazu G,1 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,L,5	J,3,8 I,J A,A1 Rindergeschnetzeltes Stroganoff dazu BIO Basmati-Reis und Karottengemüse G,I,1,2	A,A1,A3,F,I,J,1,9	Rindergeschnetzeltes Stroganoff dazu BIO Basmati-Reis und Karottengemüse G,I,1,2	A,A1,A3,C,G,I	Vegetarischer Maultaschenauflauf mit Spinat und Feta dazu Blattsalat mit Senfdressing	J,1,4	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,D,G,I,4 A,A1,G,I	A,A1,C,I,2,3	Schwäbische Krautkugeln (Schwein) dazu Karottensalat G,1,4	A,A1,C,I,2,3	Zwei Kartoffeltaschen 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	Ein Pangasiusfilet natur in Dillsauce dazu BIO Salzkartoffeln und Brokkoligemüse	I,12 A,A1,A3,G,I G,I,1,2	A,A1,C,I,J	Bratensauce dazu Kartoffelpüree und Blattsalat mit Kräuterdressing	A,A1,A3,F,I G,1 1,4	Eine Rinderfrikadelle in A,A1,C,I,J Vegetarische Paella dazu G,I Zitronen-Dip und Blattsalat mit Kräuterdressing	G,I 1,4	Ein Donut gezuckert A,A1,F,G	
Samstag, 17.01.2026	Flädle A,A1,C,G Suppe A,A1,I,4		Kartoffelsuppe dazu zwei Geflügelwiener	G,I G,2,3,8,12	A,A1,C	Bandnudeln mit Tomaten-Paprika-Ragout	A,A1,G,I			Pudding Karamell G	
Sonntag, 18.01.2026	Selleriecremesuppe A,A1,A3,G,I		Eine Scheibe Rinderbraten in feiner Sauce dazu Eierspätzle und Rahmgemüse	A,A1,A3,F,I A,A1,C A,A1,A3,G,I	A,A1,C,G,I	Ein Spinat-Dinkel-Knusperplätzchen dazu Bechamelsauce und BIO Würfelkartoffeln	A,A1,A3,G,I,1			Vanillepudding 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 3 von 12.01.2026 bis 18.01.2026

Vorsuppe		Menü 1		Menü 2		Menü 3		Menü 4		Dessert		
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	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	Makkaroni-Hackfleisch	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	Schweingeschnetzeltes	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	Zwei Apfelstrudel	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	Pudding	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 Rahmspinat	dazu		Karottensalat	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	BIO Basmati-Reis und	kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren 0,1 / Kohlenhydrate 15,7 / davon Zucker 9,6 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,7	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 Salzkartoffeln					Steckrüben-Kartoffel	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					
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	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	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	Fruchtquark	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			BIO-Basmati Reis 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	Bratensauce 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	Champignon-Ragout	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			Erbsgemüse	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	Kartoffelpüree und	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 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			
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 Tomatensauce 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			pikanter Sauce 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	BIO Basmati-Reis und	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	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			Wedges und	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	Karottengemüse	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	Senfdressing	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			
Donnerstag, 15.01.2026	Brokkoliremesuppe	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	Zwei Kartoffeltaschen mit Kräuter-Frischkäsefüllung dazu	kJ 759 / kcal 182 / Fett 10,0 / davon gesättigte Fettsäuren 3,5 / Kohlenhydrate 19,0 / davon Zucker 6,6 / 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			Paprikasauce dazu	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	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				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			
				Ratatouillegemüse								

Menüplan für KW 3 von 12.01.2026 bis 18.01.2026

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
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 gezuckert 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 2,9 / 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 4,2 / 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	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	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 0,3	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
				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 0,3		
				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		
Samstag, 17.01.2026	Flädle kJ 1377 / kcal 329 / Fett 21,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,4 / Kohlenhydrate 25,0 / davon Zucker 1,8 / Ballaststoffe 1,5 / Eiweiß 9,3 / Salz 0,9		Kartoffelsuppe dazu kJ 186 / kcal 44 / Fett 1,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,1 / Kohlenhydrate 5,4 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 1,1 / Salz 0,3	Bandnudeln mit 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		Pudding Karamell kJ 553 / kcal 132 / Fett 6,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 17,0 / davon Zucker 13,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,6 / Salz 0,2
	Suppe 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		zwei Geißföhlwener 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	Tomaten-Paprika-Ragù kJ 132 / kcal 32 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 4,7 / davon Zucker 4,3 / Ballaststoffe 1,6 / Eiweiß 1,0 / Salz 0,5		
Sonntag, 18.01.2026	Selleriecremesuppe kJ 155 / kcal 37 / Fett 3,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,0 / Kohlenhydrate 1,6 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 0,6 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,3		Eine Scheibe Rinderbraten in kJ 972 / kcal 232 / Fett 9,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 36,4 / Salz 0,2	Ein Spelt-Dinkel-Knuspengesättigte Fettsäuren / 2,2 / Kohlenhydrate 22,0 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 1,9 / Eiweiß 5,7 / Salz 0,9		Vanillepudding kJ 444 / kcal 106 / Fett 3,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,1 / Kohlenhydrate 16,5 / davon Zucker 12,9 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,0 / Salz 0,1
		feiner Sauce 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	Bechamelsauce und kJ 220 / kcal 52 / Fett 3,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,4 / Kohlenhydrate 2,7 / davon Zucker 2,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 1,8 / Salz 0,6			
		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 Würfelfkartoffeln 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			
		Rahmgemüse 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				

Menüplan für KW 4 von 19.01.2026 bis 25.01.2026

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
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	Drei Cevapcici (Rind) in Bratensauce dazu BIO Würfelkartoffeln und Balkangemüse	Schwäbische Linsen mit Eierspätzle dazu zwei Wiener Würstchen (Schwein)	Drei 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 Bratensauce 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	Drei Königsberger Klopse (Schwein) in Kapernsauce mit BIO Salzkartoffeln und Erbsengemüse	Vegetarische Krautschupfnudeln dazu Gurkensalat	BIO Milchpudding Vanille
Freitag, 23.01.2026	Paprikasamtsuppe	Sechs Chicken Nuggets mit Tomatensauce dazu BIO Bulgur und Mais-Paprikasalat	Ein Hokifilet paniert "Müllerin-Art" mit Kräutersauce dazu Petersilienkartoffeln und Brokkoligemüse	Schweinegeschnetzeltes in Rahmsauce dazu BIO Fusilli und Wirsingrahmgemüse	Bandnudeln mit Basilikum-Pestosauce dazu Blattsalat mit Joghurtdressing	Früchtequark Dessert Erdbeere
Samstag, 24.01.2026	Erbsensuppe		Gaisburger Marsch	Spätzle Auflauf mit Spinat dazu Karottensalat		Fruchtjoghurt Heidelbeere
Sonntag, 25.01.2026	Nudel Suppe		Eine Scheibe Putenbrustbraten gefüllt mit Gemüse dazu Geflügelrahmsauce und BIO Salzkartoffeln mit Karottengemüse	Eine gefüllte Zucchini in Tomatensauce dazu BIO Basmati-Reis		Fruchtjoghurt Kirsche

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 4 von 19.01.2026 bis 25.01.2026

Vorsuppe		Menü 1		Menü 2		Menü 3		Menü 4		Dessert	
Montag, 19.01.2026	Lauchcremesuppe	A,A1,A3,G,I,4	BIO Farfalla mit Lachs-Sahnesauce dazu	A,A1,A3,D,G	Ein Hähnchenbrustfilet natur in Gefügelrahmsauce dazu	A,A1,A3,G,I,1	Kartoffelauflauf mit Rinderhack und Zucchini dazu	A,A1,A3,G,I	Penne mit Tomatensoße dazu	A,A1	BIO Milchpudding Schoko G
			BIO Blumenkohlgemüse	G,1,2	BIO Fusilli und grüne Bohnen	A,A1	Krautsalat	3	Reibekäse und Krautsalat	G,12	
					G,I					3	
Dienstag, 20.01.2026	Grießsuppe	A,A1,I,4	BIO Vollkorn Penne mit	A,A1	Drei Cevapcici (Rind) in	C	Schwäbische Linsen mit	A,A1,A3,I,1,4	Drei Eierpfannkuchen mit	A,A1,C,G	Ein Berliner mit Mehrfüllung A,A1,C,G
			BIO Spinat-Sahnesauce dazu	G,I	Bratensauce dazu	A,A1,A3,F,I	Eierspätzle dazu	A,A1,C	Apfelfüllung dazu	G	
			BIO Reibekäse	G,12	BIO Würfelkartoffeln und Balkangemüse	G	zwei Wiener Würstchen (Schwein)	2,3,8,12	Vanillasauce		
Mittwoch, 21.01.2026	Linsensuppe	A,A1,I,1,4	Ein Eieromelette natur mit	C,G	Putencurry "Bombay"	A,A1,A3,G,I	Ein Schweineschnitzel paniert mit	A,A1	Vegetarische Äpfelmagronen dazu	A,A1,A3,C,G,I	Stracciatella Joghurt G
			Baked Beans dazu	I,3	BIO Basmati-Reis und Asiagemüse	G,I,1,2	Bratensauce dazu	A,A1,A3,I,1	Blattsalat mit		
			BIO Salzkartoffeln und Karottensalat	G,1,4			BIO Köpfe und Karottensalat	A,A1,C	Senfressing	J,1,4	
Donnerstag, 22.01.2026	Steckrübensuppe	A,A1,A3,G,I	Bunter Nudelauflauf mit	A,A1,G,I	BIO Spaghetti mit	A,A1	Drei Königsberger Klopse (Schwein) in	C	Vegetarische Krautschupfnudeln dazu	A,A1,C,I	BIO Milchpudding Vanille G
			BIO Gemüse		Bolognesesauce (Rind) dazu	A,A1,I,12	Kapersauce mit	A,A1,A3,G,I	Gurkensalat	1,4	
					Reibekäse und Gurkensalat	G,12 1,4	BIO Salzkartoffeln und Erbsegemüse	G,I			
Freitag, 23.01.2026	Paprikasamtsuppe	A,A1,G,I	Sechs Chicken Nuggets	A,A1,8	Ein Hokifilet paniert "Müllern-Art" mit	A,A1,D,G,J	Schweinegeschnetzeltes in Rahmsauce dazu	A,A1,A3,G,I	Bandnudeln mit	A,A1,C	Früchtequark Dessert Erdbeere G
			Tomatensauce dazu		Kräutersauce dazu	A,A1,A3,G,I	BIO Fusilli und Wirsingrahmgemüse	A,A1	Basilikum-Pestosauce dazu	A,A1,A3,G,I,2,3	
			BIO Bulgur und Mais-Paprikasalat	A,A1,I,4 J,L,5	Petersilienkartoffeln und Brokkoligemüse	1,2 G,I,1,2		A,A1,A3,G,I	Blattsalat mit		
Samstag, 24.01.2026	Erbensuppe	A,A1,A3,G,I,4			Gaisburger Marsch	A,A1,C,I	Spätzle Auflauf mit Spinat dazu	A,A1,A3,C,G,I	Joghurtressing	A,A1,C,G,J,L,5	Fruchtjoghurt Heidelbeere G
							Karottensalat	2,3			
Sonntag, 25.01.2026	Nudel Suppe	A,A1,C A,A1,I,4			Eine Scheibe Putenbrustbraten gefüllt mit Gemüse dazu	A,A1,G,I	Eine gefüllte Zucchini in Tomatensauce dazu	A,A1,C,G,5			Fruchtjoghurt Kirsche G,1
					Gefügelrahmsauce und	A,A1,A3,G,I,1	BIO Basmati-Reis				
					BIO Salzkartoffeln mit Karottengemüse	G,I,1,2					

A) glutenhaltiges Getreide A1) Weizen, A2) Roggen, A3) Gerste, A4) Hafer, A5) Dinkel, A6) Kamut,

B) Krebstiere, C) Eier, D) Fische, E) Erdnüsse, F) Soja, G) Milch,

H1) Mandel, H2) Haselnuss, H3) Walnuss, H4) Cashewnuss, H5) Pecannuss, H6) Paranuss, H7) Pistazie, H8) Macadamianuss, H9) Queenslandnuss,

I) Sellerie, J) Senf, K) Sesam, L) Sulfit, M) Lupinie, N) Weichtiere, FR) Allergenfrei

1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Antioxidationsmittel, 4) mit Geschmacksverstärker, 5) geschwefelt, 6) geschwärzt,

7) gewachst, 8) mit Phosphat, 9) mit Süßungsmittel, 10) enthält eine Phenylalanin-Quelle, 11) abführend, 12) unter Schutzatmosphäre verpackt

Menüplan für KW 4 von 19.01.2026 bis 25.01.2026

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert						
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	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		
		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	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	grüne Bohnen	KJ 142 / kcal 34 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren 0,1 / Kohlenhydrate 3,8 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 4,4 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,2			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	Drei Cevapcici (Rind)	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	Drei 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-Sahneseauce 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 Würfelpatkotteln	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	zwei 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 Alpemagronen 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	Senfressing	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	Kartottensalat	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	Drei Königsberger Klopse (Schwein)	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					

Menüplan für KW 4 von 19.01.2026 bis 25.01.2026

		Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert					
Freitag, 23.01.2026	Paprikasamtsuppe	KJ 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	Sechs Chicken Nuggets mit	KJ 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	KJ 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	Schweingeschnetzeltes 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	Bandnudeln mit	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	Früchtequark Dessert Erdbeere	KJ 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
		Tomatensoße dazu		Kräutersoße dazu	KJ 214 / kcal 51 / Fett 3,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,5 / davon Zucker 5,3 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,1	BIO Fusilli und	KJ 586 / kcal 140 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 2,9 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 4,8 / Salz 0,5	Basilikum-Pestosauce dazu	KJ 275 / kcal 66 / Fett 5,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,8 / Kohlenhydrate 2,2 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 1,2 / Salz 0,6			
	BIO Bulgur und			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	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			
	Mais-Paprikasalat			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			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			
Samstag, 24.01.2026	Erbensuppe	KJ 169 / kcal 40 / Fett 1,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,1 / Kohlenhydrate 3,3 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,5		Gaisburger Marsch	KJ 204 / kcal 49 / Fett 1,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,5 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 5,7 / Salz 0,3	Spätzle Auflauf mit Spinat dazu	KJ 326 / kcal 78 / Fett 6,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,1 / Kohlenhydrate 2,1 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 3,4 / Salz 0,4			Fruchtjoghurt Heidelbeere	KJ 440 / kcal 104 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,9 / Kohlenhydrate 17,0 / davon Zucker 15,0 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,7 / Salz 0,1	
						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					
Sonntag, 25.01.2026	Nudel	KJ 1552 / kcal 366 / Fett 2,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 70,0 / davon Zucker 3,0 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 14,0 / Salz 0,0		Eine Scheibe Putenbratenbraten gefüllt mit Gemüse dazu	KJ 482 / kcal 114 / Fett 2,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,3 / Kohlenhydrate 5,4 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 17,5 / Salz 1,4	Eine gefüllte Zucchini in Tomatensauce dazu	KJ 205 / kcal 49 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,7 / Kohlenhydrate 5,1 / davon Zucker 3,9 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 3,0 / Salz 0,6			Fruchtjoghurt Kirsche	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	
	Suppe	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		Geflügelrahmsauce und	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		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					
				BIO Salzkartoffeln mit	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	BIO Basmati-Reis	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					
				Karottengemüse	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							

Menüplan für KW 5 von 26.01.2026 bis 01.02.2026

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Montag, 26.01.2026	Königinsuppe	Fünf 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	Drei 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 Makkaroni 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	Acht 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
Samstag, 31.01.2026	8-Kräutersüppchen		Schwäbische Krautschupfnudeln dazu Gurkensalat	BIO Spaghetti mit Tomatensauce dazu Reibekäse und Gurkensalat		Grießpudding dazu Zimt und Zucker
Sonntag, 01.02.2026	Blumenkohlcremesuppe		Eine Scheibe Schweinebraten in feiner Sauce dazu Eierspätzle und Rotkraut	Zwei Kartoffelknödel mit Champignonragout dazu Karottengemüse		Pudding Latte-Macchiato

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 5 von 26.01.2026 bis 01.02.2026

		Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert				
Montag, 26.01.2026	Königinsuppe A,A1,A3,G,I	Fünf Fischstäbchen paniert mit	A,A1,D	Putengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce dazu	A,A1,A3,G,I,1	Gulaschsuppe dazu ein BIO Knusperbrötchen	A,A1,A3,G,I	Eine mediterrane Spinatstange mit	A,A1,3	Milchpudding Vanille	G
		Kräutersauce dazu	A,A1,A3,G	Bandnudeln und	A,A1,C	Schmand-Dip dazu	G	Gemüsebolognese	G,I,12		
		Kartoffelpüree und	G,1	Karottensalat	2,3						
		Erbsgemüse mit BIO Erbsen	G,I,1,2								
Dienstag, 27.01.2026	Champignonrahmsuppe G,I	Ein Hähnchenbrustfilet natur in		Eine Geflügelbratwurst in	I,J,3,8	Ein Schweinesteak natur in	A,A1	Käsemakkaroni dazu	A,A1,A3,C,G,I	Buttermilch Dessert Vanilla-Birne	G
		Rahmsauce dazu	A,A1,A3,G	Geflügel-Kräuter Sauce dazu	A,A1,A3,G,1	feiner Sauce dazu	A,A1,A3,I,1	Blattsalat mit			
		BIO Knöpfle und	A,A1,C	BIO Salzkartoffeln und		Fusilli und	A,A1,C	Joghurtressing	A,A1,C,G,J,L,5		
		Gurkensalat	1,4	Kaisergemüse	G,I,1	Gurkensalat	1,4				
Mittwoch, 28.01.2026	Kürbisrahmsuppe A,A1,A3,G,I	Ein Spinat-Dinkel-Knusperplätzchen paniert dazu	A,A1,C,G,I	Ein Seelachs Filet natur in		Drei Eierpfannkuchen Natur mit	A,A1,C,G	Bunte Gnocchi-Gemüsepflanne mit BIO Gnocchi	I,2,3,12	Apfelschnee	G,3
		Blumenkohl in Holländische und	C,G,I	Dillsauce dazu	A,A1,A3,G,I	Bolognesesauce (Rind) dazu	A,A1,I,12				
		BIO Würfelpfoteln		Petersilienkartoffeln und	1,2	Blattsalat mit					
				Brokkoligemüse	G,I,1,2	Kräuterressing	1,4				
Donnerstag, 29.01.2026	Tomatencremesuppe G,I,2,3	BIO Gemüsegulasch dazu	G,I	Ein Hähnchenbrustfilet	A,A1,C,2	Eine Scheibe Kassler (Schwein) in	2,3,8	Kaiserschmarrn mit	A,A1,C	Pfirsich-Maracuja Joghurt	G
		BIO Vollkorn-Fusilli und	A,A1	Rahmsauce dazu	A,A1,A3,G,I,1	feiner Sauce mit	A,A1,A3,I,1	Vanillasauce	G		
		Blattsalat mit		Makaroni und	A,A1,C	BIO Salzkartoffeln dazu					
		Senfdressing	J,1,4	Karottensalat	G,1,4	Bayerisch Kraut	I				
Freitag, 30.01.2026	Gemüsebrühe mit Brunoise A,A1,I,4	Acht Vegane Sojabällchen mit	F	Rindersaftgulasch mit	A,A1,A3,F,I	Schwäbische Käsespätzle	A,A1,A3,C,G,I,2,3	Vegetarischer Maultaschenauflauf dazu	A,A1,C,G,I	Früchtequark Kirsche	G
		Paprika-Dip dazu	G,2,3	Hörnchenrundeln dazu	A,A1,C	Blattsalat mit		Mais-Paprikasalat	J,L,5		
		BIO Basmati-Reis und		Rahmgemüse	A,A1,A3,G,I	Frenchdressing	A,A1,C,I,J,1,4				
		Mais-Paprikasalat	J,L,5								
Samstag, 31.01.2026	8-Kräutersüppchen G,I			Schwäbische Krautspätzle dazu	A,A1,C,I,2,3	BIO Spaghetti mit	A,A1			Grießpudding dazu	A,A1,G
				Gurkensalat	2,3	Tomatensoße dazu				Zimt und Zucker	
						Reibekäse und	G,12				
Sonntag, 01.02.2026	Blumenkohlcremesuppe A,A1,A3,G,I			Gurkensalat	2,3	Gurkensalat					
						Eine Scheibe Schweinebraten in					
				feiner Sauce dazu	A,A1,A3,I,1	Zwei Kartoffelknödel mit	C				
				Eierspätzle und	A,A1,C	Champignonragout dazu	A,A1,A3,G,I			Pudding Latte-Macchiato	G
				Rotkraut	3	Kartoffelgemüse	G,I,1,2				

A) glutenhaltiges Getreide A1) Weizen, A2) Roggen, A3) Gerste, A4) Hafer, A5) Dinkel, A6) Kamut,

B) Krebstiere, C) Eier, D) Fische, E) Erdnusse, 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) Sulfat, M) Lupinie, N) Weichtiere, FR) Allergenfrei

1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Antioxidationsmittel, 4) mit Geschmacksverstärker, 5) geschwefelt, 6) geschwärzt,

7) gewachst, 8) mit Phosphat, 9) mit Süßungsmittel, 10) enthält eine Phenylalanin-Quelle, 11) abführend, 12) unter Schutzatmosphäre verpackt

Menüplan für KW 5 von 26.01.2026 bis 01.02.2026

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert						
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	Fünf 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 mit Spinatstange mit	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 519 / 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 Knusperbrötchen	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 1,2 / 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	Kartoffelsalat	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	Joghurt dressing	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	Drei 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 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 12,9 / 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				
		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	Kräuter dressing	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	Kaiserschmarrn 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	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	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert						
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	Acht 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 1,5	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		KJ 402 / kcal 96 / Fett 6,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,1 / Kohlenhydrate 6,2 / davon Zucker 5,5 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 3,3 / Salz 1,1	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 1,5		
		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	Rahmgemüse	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	Frenchdressing	KJ 755 / kcal 180 / Fett 18,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,4 / Kohlenhydrate 2,6 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,5				
		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								
Samstag, 31.01.2026	8-Kräutersüppchen	KJ 64 / kcal 15 / Fett 1,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,8 / Kohlenhydrate 0,8 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,4 / Salz 0,1		Schwäbische Krautschupfnudeln 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	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			Grießpudding dazu	KJ 415 / kcal 99 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,9 / Kohlenhydrate 14,9 / davon Zucker 11,2 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,3 / Salz 0,1	
				Gurkensalat	KJ 185 / 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	Tomatensoße dazu	KJ 161 / kcal 38 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,5 / davon Zucker 5,3 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,1			Zimt und Zucker	KJ 1558 / kcal 372 / Fett 1,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 85,3 / davon Zucker 85,1 / Ballaststoffe 8,1 / Eiweiß 1,3 / Salz 0,0	
						Reibekäse und	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					
						Gurkensalat	KJ 185 / 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					
Sonntag, 01.02.2026	Blumenkohlcremesuppe	KJ 152 / kcal 36 / Fett 2,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,6 / Kohlenhydrate 1,6 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 1,2 / Salz 0,4		Eine Scheibe Schweinebraten in	KJ 1476 / kcal 353 / Fett 24,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 10,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 32,9 / Salz 0,2	Zwei Kartoffelknödel mit	KJ 561 / kcal 134 / Fett 1,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,4 / Ballaststoffe 2,7 / Eiweiß 3,5 / Salz 1,3			Pudding Latte-Macchiato	KJ 568 / kcal 135 / Fett 5,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,9 / Kohlenhydrate 17,8 / davon Zucker 14,1 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,7 / Salz 0,2	
				feiner Sauce 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	Champignonragout 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					
				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	Karottengemüse	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					
				Rotkraut	KJ 233 / kcal 56 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 11,0 / davon Zucker 8,2 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 0,9 / Salz 1,4							