

## Speiseplan vom 12.10.2026 bis 16.10.2026 KW42

|                  | Montag<br>12.10.2026                                                                                                                                                                                                                              | Dienstag<br>13.10.2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Mittwoch<br>14.10.2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Donnerstag<br>15.10.2026                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Freitag<br>16.10.2026                                                                                                                                                                                                              |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Menü 1</b>    | Linseneintopf mit Bio-Kartoffelwürfeln, Möhren, Sellerie, Lauch und Bio-Leinsamen [SL, GG, WZ / kcal: 60]<br>Eine Scheibe Vollkorntoast [GG, WZ / kcal: 250]<br> | Schwenkkartoffeln [SE / kcal: 91]<br>Tomaten-Basilikum-Dip [EI, GG, WZ, SE, ML / kcal: 127]<br>Mais "natur" [kcal: 109]<br>                                                                                                                                | Ravioli mit Spinat-Käse-Füllung in Petersilien-Käsesauce [GG, WZ, ML / kcal: 162]<br>Mischsalat mit Endivien, Karotten- und Weißkohlstreifen [kcal: 11]<br>Preiselbeer-Joghurt-Dressing [EI, GG, WZ, SE, ML, SU / 2 / kcal: 102]<br> | Mango-Kokos-Sauce mit schwarzem Sesam [GG, WZ, SM / kcal: 93]<br>Langkornreis [kcal: 101]<br>Blattsalat [kcal: 11]<br>Essig-Öl-Dressing [SE / kcal: 69]<br>                                                                 | Bunte Pasta [GG, WZ / kcal: 118]<br>Kräutersauce [GG, WZ, ML / kcal: 66]<br>Fingermöhren "natur" [kcal: 23]<br>                                 |
| <b>Menü 2</b>    | Spätzle [EI, GG, WZ / kcal: 138]<br>Paprikasauce [GG, WZ / kcal: 39]<br>Erbsen "natur" [kcal: 83]<br> X                                                          | Lachswürfel in Teriyaki-Sauce mit Zwiebeln und Sesam [FI, SM, GG, WZ, SO / kcal: 93]<br>Langkornreis [kcal: 101]<br>Möhrensalat in Essig-Öl-Dressing [SE / kcal: 48]<br>  | 3 Eierpannkuchen [GG, WZ, EI, ML / kcal: 189]<br>Zitronenjoghurtcreme "kalt" [ML / kcal: 80]<br> X                                                                                                                                   | Rinder-Bolognese mit Tomaten, Möhren, Sellerie, Lauch und Zwiebeln [SL, GG, WZ / kcal: 88]<br>Vollkorn-Pasta [GG, WZ / kcal: 114]<br>  X | Kartoffel-Kürbis-Auflauf mit Bio-Gouda überbacken [EI, GG, WZ, ML / kcal: 108]<br>Blattsalat [kcal: 11]<br>Orangen-Dressing [SE / kcal: 77]<br> |
| <b>Menü 3</b>    | Karibische Reispfanne mit Hühnerfleischwürfeln, Pfirsichen, Möhren und Paprika [kcal: 133]<br>Joghurt-Kokos-Dip [ML, EI, GG, WZ, SE / kcal: 146]<br>             | Nudel-Spinat-Auflauf mit Mozzarella überbacken [EI, GG, WZ, ML / kcal: 143]<br>Rote Bete [4 / kcal: 22]<br> X                                                                                                                                              | Hähnchenwürfel in Kürbis-Curry [SE, GG, WZ, ML / 7 / kcal: 74]<br>Pasta [GG, WZ / kcal: 117]<br>                                                                                                                                     | Grüner Bohneneintopf mit Kartoffelwürfeln, Möhren und Bio-Leinsamen [GG, WZ / kcal: 42]<br>Eine Scheibe Mehrkornbrot [GG, GE, HF, RO, WZ, SM / kcal: 252]<br>                                                               | 4 Hähnchen-Nuggets [GG, WZ / 16 / kcal: 180]<br>Kartoffelpüree [ML / 2 / kcal: 74]<br>Rotkohl [7 / kcal: 37]<br> X                              |
| <b>Dessert 1</b> | Erdbeer-Frischkäse-Quark [ML / kcal: 117]<br> X                                                                                                                | Frischobst [kcal: 61]<br>                                                                                                                                                                                                                                | Kohlrabisticks [kcal: 30]<br>                                                                                                                                                                                                      | Frischobst [kcal: 61]<br> X                                                                                                                                                                                               | Bananenjoghurt [ML / kcal: 75]<br> X                                                                                                          |
| <b>Dessert 2</b> | Frischobst [kcal: 61]                                                                                                                                                                                                                             | Apfelmus [2 / kcal: 69] X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Frischobst [kcal: 61] X                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Pfirsich-Maracuja-Joghurt [ML / kcal: 76]                                                                                                                                                                                                                                                                      | Frischobst [kcal: 61]                                                                                                                                                                                                              |

Allergenkennzeichnung nach VO (EU) 1169/2011 enthält: GG Weizen\*, RO Roggen\*, GE Gerste\*, DI Dinkel\*, HF Hafer\*, KA Kamut\*, HY Hybridstämme\*), KT Krebstiere\*, EI Ei\*, FI Fisch\*, EN Erdnüsse\*, SO Soja\*, ML Milch einschließlich Laktose\*, SF Schalenfrüchte\* (MA Mandel\*, HN Haselnuss\*, WN Walnuss\*, KN Cashewnuss\*, PC Pekannuss\*, PA Paranuss\*, PI Pistazien\*, MQ Macadamia- oder Queenslandnuss\*), SL Sellerie\*, SE Senf\*, SM Sesam\*, SU Schwefeldioxid und/oder Sulfite\*, 4 „mit Süßungsmittel(n)“, 7 „mit (einer) Zuckerart(en) und Süßungsmittel(n)“, 10 „enthält eine Phenylalaninquelle“, 11 „kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken“, 12 „mit Farbstoff“, 14 „gewachst“, 15 „geschwärzt“, 16 „mit Phosphat“, 32 „mit Nitritpökelsalz“, 33 „mit Nitrat“, 34 „mit Nitritpökelsalz und Nitrat“, 53-70 „enthält Tafelsüße auf Grundlage von ...“ (Angabe der Tafelsüße durch Tafelsüße-Aushang).

Kurzfristige Änderungen des Speiseplans vorbehalten. kcal-Angaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Nährwerte pro 100 g und sind als Orientierungshilfe zu verstehen.

Wir setzen zur Herstellung unserer Speisen Bio-Zutaten ein. Diese sind tagesaktuell im Speiseplan mit „Bio“ gekennzeichnet.

Die Menülinien 1 und 2 mit dem -Logo entsprechen in Verbindung mit dem Dessert 1 dem "DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas" sowie dem "DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen" und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. zertifiziert.

|                                                                                       |                 |                                                                                       |                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|  | vegetarisch     |  | mit Geflügelfleisch |
|  | mit Rindfleisch |  | mit Fisch           |
|  | Kaltgericht     |  | Aktionsmenü         |

