

Speiseplan 01.01.2026 Vegetarisch - Woche 1



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vollkost	<p>Linse-Gemüse-Bolognese mit bunten Nudeln, Salat</p> <p>b, e</p> <p>Brennwert 1300 kJ / 310 kcal / Fett 3.1 g / davon gesättigte Fettsäuren 0.4 g / Kohlenhydrate 56.2 g / davon Zucker 5.8 g / Eiweiß 12.6 g / Salz 2.61 g</p>	<p>Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit Frühlingsgemüse und Spätzle</p> <p>c, d, f, h</p> <p>Brennwert 1299 kJ / 309 kcal / Fett 9.1 g / davon gesättigte Fettsäuren 2.6 g / Kohlenhydrate 38 g / davon Zucker 6.1 g / Eiweiß 17.5 g / Salz 2.12 g</p>	<p>Milchreis mit Kirschen, danach Rohkost</p> <p>c, 1</p> <p>Brennwert 1068 kJ / 255 kcal / Fett 14.4 g / davon gesättigte Fettsäuren 8.8 g / Kohlenhydrate 26.4 g / davon Zucker 9 g / Eiweiß 5 g / Salz 0.36 g</p>	<p>Seelachshappen paniert, dazu Rahmspinat und Kartoffelpüree</p> <p>c</p> <p>Brennwert 541 kJ / 129 kcal / Fett 4 g / davon gesättigte Fettsäuren 2.2 g / Kohlenhydrate 15.2 g / davon Zucker 6.1 g / Eiweiß 6.9 g / Salz 2.32 g</p>	<p>Kartoffeln mit Sour Cream und Gurkensalat</p> <p>c</p> <p>Brennwert 1131 kJ / 267 kcal / Fett 8.1 g / davon gesättigte Fettsäuren 1 g / Kohlenhydrate 37 g / davon Zucker 4.5 g / Eiweiß 9.4 g / Salz 0.8 g</p>
Vegetarisch		<p>Spätzle mit Gemüse und Rahmsauce</p> <p>c, d, f, h</p> <p>Brennwert 0 kJ / 0 kcal / Fett 0 g / davon gesättigte Fettsäuren 0 g / Kohlenhydrate 0 g / davon Zucker 0 g / Eiweiß 0 g / Salz 0 g</p>		<p>Eieromelette mit Rahmspinat und Kartoffelpüree</p> <p>c</p> <p>Brennwert 0 kJ / 0 kcal / Fett 0 g / davon gesättigte Fettsäuren 0 g / Kohlenhydrate 0 g / davon Zucker 0 g / Eiweiß 0 g / Salz 0 g</p>	

Zusätze: 1: mit Süßungsmittel, 2: mit Antioxidationsmittel, 3: mit Farbstoff, 4: mit Konservierungsstoff, 5: mit Phosphat

Allergene: a: mit Fische und Erzeugnisse daraus, b: mit Glutenhaltiges Getreide und Erzeugnisse daraus (Weizen), c: mit Milch inkl. Lactose und Erzeugnisse daraus, d: mit Eier und Erzeugnisse daraus, e: mit Sellerie und Erzeugnisse daraus, f: mit Glutenhaltiges Getreide und Erzeugnisse daraus (Weizen, Dinkel), g: mit Sojabohnen und Erzeugnisse daraus, h: mit Senf und Erzeugnisse daraus

Speiseplan 01.01.2026 Vegetarisch - Woche 2



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vollkost	<p>Selbstgemachte Serviettenknödel mit Champignonrahmsauce, danach Obst</p> <p>b, c, d</p> <p>Brennwert 1573 kJ / 375 kcal / Fett 16.8 g / davon gesättigte Fettsäuren 9.2 g / Kohlenhydrate 41.7 g / davon Zucker 4.9 g / Eiweiß 14.1 g / Salz 4.23 g</p>	<p>Tortellini Verdura mit Gemüsefüllung und Käserahmsauce dazu Salat</p> <p>b, c, 3</p> <p>Brennwert 1636 kJ / 391 kcal / Fett 12.9 g / davon gesättigte Fettsäuren 4.2 g / Kohlenhydrate 55.3 g / davon Zucker 3.5 g / Eiweiß 12.5 g / Salz 2.87 g</p>	<p>Grießbrei Zimt Zucker und Apfelmus, Rohkost</p> <p>b, c, 1</p> <p>Brennwert 1315 kJ / 315 kcal / Fett 20.3 g / davon gesättigte Fettsäuren 11.3 g / Kohlenhydrate 25 g / davon Zucker 11.8 g / Eiweiß 8.3 g / Salz 0.22 g</p>	<p>Putenrahmgulasch aus der Putenbrust und Marktgemüse dazu Spätzle</p> <p>c, d, f</p> <p>Brennwert 1268 kJ / 301 kcal / Fett 11.1 g / davon gesättigte Fettsäuren 1.9 g / Kohlenhydrate 31 g / davon Zucker 3.5 g / Eiweiß 17.9 g / Salz 2.21 g</p>	<p>Spaghetti mit Putenbolognesoße, danach Dessert</p> <p>b, e</p> <p>Brennwert 1600 kJ / 379 kcal / Fett 8.4 g / davon gesättigte Fettsäuren 0.8 g / Kohlenhydrate 60.3 g / davon Zucker 2.2 g / Eiweiß 15.4 g / Salz 2.55 g</p>
Vegetarisch				<p>Spätzle mit Marktgemüse und Rahmsauce</p> <p>c, d, f, h</p> <p>Brennwert 0 kJ / 0 kcal / Fett 0 g / davon gesättigte Fettsäuren 0 g / Kohlenhydrate 0 g / davon Zucker 0 g / Eiweiß 0 g / Salz 0 g</p>	<p>Spaghetti mit Blattspinatrahmsauce, danach Dessert</p> <p>b, c</p> <p>Brennwert 0 kJ / 0 kcal / Fett 0 g / davon gesättigte Fettsäuren 0 g / Kohlenhydrate 0 g / davon Zucker 0 g / Eiweiß 0 g / Salz 0 g</p>

Zusätze: 1: mit Süßungsmittel, 2: mit Antioxidationsmittel, 3: mit Farbstoff, 4: mit Konservierungsstoff, 5: mit Phosphat

Allergene: a: mit Fische und Erzeugnisse daraus, b: mit Glutenhaltiges Getreide und Erzeugnisse daraus (Weizen), c: mit Milch inkl. Lactose und Erzeugnisse daraus, d: mit Eier und Erzeugnisse daraus, e: mit Sellerie und Erzeugnisse daraus, f: mit Glutenhaltiges Getreide und Erzeugnisse daraus (Weizen, Dinkel), g: mit Sojabohnen und Erzeugnisse daraus, h: mit Senf und Erzeugnisse daraus

Speiseplan 01.01.2026 Vegetarisch - Woche 3



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vollkost	<p>Vegetarische Gemüselasagne mit Tomatensoße und Salat</p> <p>b, c, d, 3</p> <p>Brennwert 1740 kJ / 415 kcal / Fett 16.4 g / davon gesättigte Fettsäuren 7.8 g / Kohlenhydrate 54 g / davon Zucker 16.2 g / Eiweiß 11.9 g / Salz 4.74 g</p>	<p>Erbseintopf dazu Brötchen und Geflügel-Wiener Würstchen</p> <p>e, h, 2, 4, 5</p> <p>Brennwert 838 kJ / 200 kcal / Fett 10 g / davon gesättigte Fettsäuren 3.8 g / Kohlenhydrate 15 g / davon Zucker 3.5 g / Eiweiß 12 g / Salz 4.03 g</p>	<p>Feine Pfannkuchen mit roter Grütze, dazu Obst</p> <p>b, c, d</p> <p>Brennwert 1843 kJ / 439 kcal / Fett 9.7 g / davon gesättigte Fettsäuren 2.9 g / Kohlenhydrate 70.1 g / davon Zucker 22.6 g / Eiweiß 14.7 g / Salz 1.23 g</p>	<p>Hörnchennudeln mit Bolognese, dazu Rohkost</p> <p>b, e</p> <p>Brennwert 1242 kJ / 296 kcal / Fett 6 g / davon gesättigte Fettsäuren 1 g / Kohlenhydrate 48.5 g / davon Zucker 8.8 g / Eiweiß 11.5 g / Salz 2.64 g</p>	<p>Fischstäbchen mit Kartoffelpüree und Rahmwirsing</p> <p>a, b, c</p> <p>Brennwert 1454 kJ / 346 kcal / Fett 13.3 g / davon gesättigte Fettsäuren 2.8 g / Kohlenhydrate 35.4 g / davon Zucker 5.1 g / Eiweiß 19.7 g / Salz 2.94 g</p>
Vegetarisch		<p>Erbseintopf dazu Brötchen</p> <p>e, h</p> <p>Brennwert 0 kJ / 0 kcal / Fett 0 g / davon gesättigte Fettsäuren 0 g / Kohlenhydrate 0 g / davon Zucker 0 g / Eiweiß 0 g / Salz 0 g</p>		<p>Hörnchennudeln mit fruchtiger Toskana Tomatensauce, dazu Rohkost</p> <p>b</p> <p>Brennwert 1084 kJ / 258 kcal / Fett 4.4 g / davon gesättigte Fettsäuren 0.5 g / Kohlenhydrate 46.6 g / davon Zucker 7.6 g / Eiweiß 7.6 g / Salz 2.54 g</p>	<p>Vegetarische Schnitzel mit Rahmwirsing und Kartoffelpüree</p> <p>c</p> <p>Brennwert 486 kJ / 116 kcal / Fett 3.1 g / davon gesättigte Fettsäuren 1.6 g / Kohlenhydrate 17.4 g / davon Zucker 3.9 g / Eiweiß 4.1 g / Salz 1.86 g</p>

Zusätze: 1: mit Süßungsmittel, 2: mit Antioxidationsmittel, 3: mit Farbstoff, 4: mit Konservierungsstoff, 5: mit Phosphat

Allergene: a: mit Fische und Erzeugnisse daraus, b: mit Glutenhaltiges Getreide und Erzeugnisse daraus (Weizen), c: mit Milch inkl. Lactose und Erzeugnisse daraus, d: mit Eier und Erzeugnisse daraus, e: mit Sellerie und Erzeugnisse daraus, f: mit Glutenhaltiges Getreide und Erzeugnisse daraus (Weizen, Dinkel), g: mit Sojabohnen und Erzeugnisse daraus, h: mit Senf und Erzeugnisse daraus

Speiseplan 01.01.2026 Vegetarisch - Woche 4



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vollkost	<p>Spirellinudeln und Tomatensauce dazu geriebenen Käse , danach Dessert b</p> <p>Brennwert 1323 kJ / 315 kcal / Fett 4.9 g / davon gesättigte Fettsäuren 0.7 g / Kohlenhydrate 57.5 g / davon Zucker 6.4 g / Eiweiß 9.5 g / Salz 1.63 g</p>	<p>Gulaschsuppe mit Brötchen, danach Obst</p> <p>Brennwert 654 kJ / 156 kcal / Fett 5.1 g / davon gesättigte Fettsäuren 1.5 g / Kohlenhydrate 18.3 g / davon Zucker 6.6 g / Eiweiß 8.1 g / Salz 2.55 g</p>	<p>Dampfnudel mit Vanillesauce, danach Rohkost c</p> <p>Brennwert 673 kJ / 161 kcal / Fett 9.1 g / davon gesättigte Fettsäuren 5.5 g / Kohlenhydrate 17.1 g / davon Zucker 15 g / Eiweiß 2.7 g / Salz 0.1 g</p>	<p>Hähnchengeschnetzeltes mit Champignons in Rahmsauce mit Spätzle und Salat c, d, f, h</p> <p>Brennwert 1199 kJ / 285 kcal / Fett 11.2 g / davon gesättigte Fettsäuren 4.3 g / Kohlenhydrate 30.2 g / davon Zucker 1.7 g / Eiweiß 15.2 g / Salz 2.61 g</p>	<p>Mildes Lachscurry mit Basmatireis a, g, 2</p> <p>Brennwert 1641 kJ / 381 kcal / Fett 9.5 g / davon gesättigte Fettsäuren 3.9 g / Kohlenhydrate 55.7 g / davon Zucker 4.2 g / Eiweiß 16.5 g / Salz 1.68 g</p>
Vegetarisch		<p>Vegetarischer Kartoffeleintopf mit Brötchen, danach Obst e, 3</p> <p>Brennwert 0 kJ / 0 kcal / Fett 0 g / davon gesättigte Fettsäuren 0 g / Kohlenhydrate 0 g / davon Zucker 0 g / Eiweiß 0 g / Salz 0 g</p>		<p>Spätzle mit Sauce, dazu Salat c, d, f, h</p> <p>Brennwert 0 kJ / 0 kcal / Fett 0 g / davon gesättigte Fettsäuren 0 g / Kohlenhydrate 0 g / davon Zucker 0 g / Eiweiß 0 g / Salz 0 g</p>	<p>Chili sin Carne mit Basmatireis g</p> <p>Brennwert 0 kJ / 0 kcal / Fett 0 g / davon gesättigte Fettsäuren 0 g / Kohlenhydrate 0 g / davon Zucker 0 g / Eiweiß 0 g / Salz 0 g</p>

Zusätze: 1: mit Süßungsmittel, 2: mit Antioxidationsmittel, 3: mit Farbstoff, 4: mit Konservierungsstoff, 5: mit Phosphat

Allergene: a: mit Fische und Erzeugnisse daraus, b: mit Glutenhaltiges Getreide und Erzeugnisse daraus (Weizen), c: mit Milch inkl. Lactose und Erzeugnisse daraus, d: mit Eier und Erzeugnisse daraus, e: mit Sellerie und Erzeugnisse daraus, f: mit Glutenhaltiges Getreide und Erzeugnisse daraus (Weizen, Dinkel), g: mit Sojabohnen und Erzeugnisse daraus, h: mit Senf und Erzeugnisse daraus