



## FRISCH, GESUND UND LECKER

Wir möchten mit unserem Speiseplan dazu beitragen, dass Kinder sich gesund ernähren und Ihnen eine breite Auswahl an täglichen Gerichten zur Verfügung stellen.

Rind • Schwein • Fisch •

Geflügel • Wild • Lamm •

Vegetarisch •

[A] = Glutenhaltiges Getreide (A1 = Weizen, A2 = Roggen, A3 = Gerste, A4 = Hafer, A5 = Dinkel, A6 = Kamut oder A7 = Hybridstämme davon)  
[B] = Krebstiere / Krebstiererzeugnisse • [C] = Eier / Eiererzeugnisse  
[D] = Fisch / Fischerzeugnisse • [E] = Erdnüsse / Erdnusserzeugnisse  
[F] = Soja / Sojamerzeugnisse • [G] = Milch / Milcherzeugnisse einschl. Lactose  
[H] = Schalenfrüchte (H = Mandel, H1 = Haselnuss, H2 = Walnuss, H3 = Cashew, H4 = Pecannuss, H5 = Paranuss, H6 = Pistazie, H7 = Macadamianuss und H8 = Queensestrandnuss)

[I] = Sellerieerzeugnisse • [J] = Senf / Senferzeugnisse • [K] = Sesam / Sesamerzeugnisse  
[L] = Schweißdioxid und Sulfite • [M] = Lupinen / Lupinerzeugnisse  
[N] = Weichtiere / Weichtiererzeugnisse

1 = mit Farbstoff 2 = mit Konservierungsstoff 3 = mit Antioxidationsmittel  
4 = mit Geschmacksverstärker 5 = geschwärzt 6 = gewachst 7 = mit Phosphat  
8 = mit Süßungsmittel(n) 9 = Aspartam-Phenylalaninquolin 10 = geschweift  
11 = coffeeinhaltig 12 = chininhaltig

Alle Menüs mit glutenhaltigem Getreide werden ausschließlich mit Weizen zubereitet,  
Ausnahmen werden gesondert gekennzeichnet! BE-Wert ergibt sich aus dem  
Gesamtgewicht einer Erwachsenen Portion.



# KINDER-SPEISEPLAN

**KW: 04**  
SPEISEPLAN VOM 19.1. BIS 25.1.26



ROHKOST ALS  
FINGERFOOD UND  
FRISCHE SALATE  
ERHALTEN SIE AUF  
ANFRAGE.

	A	B	C	D
<b>MONTAG</b> <b>19.1.2026</b>	Hähnchenfilet mit feiner Sahnesauce dazu Nudeln und Broccoli A1,F,G,I,1 5,9 BE	Kräuterbratwurst mit leckerer Sauce, Möhren-Mais-Gemüse und Salzkartoffeln A1,I,1 4,5 BE	Chinesisches Gemüse mit Reis und zartem Hähnchenfleisch A1,F,I 7,2 BE	Gefüllte Paprikaschote mit fruchtiger Tomatensoße und feinem Butterreis A1,C,I,J 7,1 BE
<b>DIENSTAG</b> <b>20.1.2026</b>	Hähnchenkeule mit Geflügelsauce, Kohlrabigemüse dazu Salzkartoffeln A1,G,I 3,3 BE	Zartes Geflügelfilet „Alfredo“ in Käsecremesauce dazu Gemüsespaghetti A1,G,I,1 4,9 BE	Bunte Kartoffelpfanne mit Blattspinat und feinem Käse überbacken A1,G,I 3,2 BE	FIT-PIZZA wahlweise in den Sorten Vegetaria, Margherita, Margherita-Speziale, Salami-Paprika oder Thunfisch-Zwiebeln Achtung Katalanlieferung! Nährwerte auf Anfrage
<b>MITTWOCH</b> <b>21.1.2026</b>	Geflügelfrikadelle mit Geflügelsauce, zartem Kaisergemüse und Reis A1,C,F,G,I,J,1 6,3 BE	Fischstäbchen mit Rahmspinat und frischen Stampfkartoffeln A1,D,G,I,1 5,3 BE	Chilli sin Carne vegetarisches Chilli mit Reis A1,I 7,0 BE	Frischer Möhreneintopf mit zartem Rindfleisch (Kinder Roggenbrötchen + 0,30 €) A1,I,1 4,0 BE
<b>DONNERSTAG</b> <b>22.1.2026</b>	Gebackener Seelachs mit fruchtiger Tomatensauce und Frühlingspüree A1,D,G,I,1 5,6 BE	Original Hähnchen-Döner-Fleisch mit leckerer Ketchupsauce dazu Reis und Krautsalat A1,C,I,J,3 6,9 BE	Leckerer Rinderbraten mit Sauce, dazu Pariser Karotten und Kartoffelknödelchen A1,I 4,4 BE	Broccoliröschen mit gerösteten Mandeln in Sauce „Holländische Art“ und Petersilienkartoffeln A1,G,H,I 4,3 BE
<b>FREITAG</b> <b>23.1.2026</b>	Gemischte Vollkornspirelli (Spiralnudeln) „Bologneser Art“ vom Rind und Geflügel dazu Gurkensalat A1,C,F,I,J,1 6,4 BE	Buntes Hühnerfrikassee mit jungen Erbsen, Möhren, Spargel und Champignons dazu Reis A1,G,I,3 5,9 BE	Seelachsfilet gedünstet mit Kräuterbuttersauce, dazu Zucchinigemüse und Salzkartoffeln A1,D,G,I 4,6 BE	Leckeres Paprikagemüse mit Risotto (Reis) A1,G,I 5,2 BE

Neben „kindgerechten“ Menüs findet auch die traditionelle Küche in unseren Plänen ihren Platz. Wir finden dieses wichtig, da in vielen Haushalten dieses leider keine Berücksichtigung mehr findet und somit leider eine Menge Tradition und Esskultur verloren geht.

## GESUNDHEITSBEWUSST GEKOCHT:

Unsere Rezepte sind grundsätzlich salzarm erstellt. Wir verwenden als Standard Rapsöl. Gemüse wird schonend zubereitet (im Kombidämpfer gedämpft).

Wir verwenden in der Küche nur Milch mit 1,5% Fettgehalt. Unser Püree wird frisch aus Kartoffeln zubereitet (kein Tütenpulver).

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Ihr Küchenteam

