

SPEISEPLAN

für die Woche

02.02.2026 - 06.02.2026



Tag	Menü I	Menü II
Montag 02.02.2026	<p>Süßkartoffelaufbau mit Tomaten und Feta ^{B, H, I, ID}</p> <p>Salat ^{B, D, H, J, K, 1, 2, 21, 22, 43, 44}</p> <p>Fruchtjoghurt ^{B, H, 7}</p> <p>416 kcal; 18 g Fett; 48 g KH; 12 g Eiweiß</p>	<p>Schaschlikgulasch mit Paprika und Zwiebeln ^{A, AA}</p> <p>Nudeln ^{A, AA}</p> <p>Erbsen</p> <p>Fruchtjoghurt ^{B, H, 7, 10, 12}</p> <p>725 kcal; 25 g Fett; 75 g KH; 45 g Eiweiß</p>
Dienstag 03.02.2026	<p>Gemüsecurry ^{A, AA, F, G, 1, 44}</p> <p>Reis</p> <p>Salat ^{B, D, H, J, K, 1, 2, 21, 22, 43, 44}</p> <p>Vanillecreme mit Schokostücken ^{B, G, H}</p> <p>761 kcal; 34 g Fett; 95 g KH; 16 g Eiweiß</p>	<p>Hähnchensteak</p> <p>Rahmsoße ^{A, AA, B, H}</p> <p>Kartoffeln</p> <p>Salat ^{B, D, H, J, K, 1, 2, 21, 22, 43, 44}</p> <p>Vanillecreme mit Schokostücken ^{B, G, H}</p> <p>557 kcal; 21 g Fett; 57 g KH; 33 g Eiweiß</p>
Mittwoch 04.02.2026	<p>Pikanter Gemüse-Kartoffelaufbau ^{B, D, H}</p> <p>Salat ^{B, D, H, J, K, 1, 2, 21, 22, 43, 44}</p> <p>Quarkdessert ^{B, H}</p> <p>551 kcal; 33 g Fett; 47 g KH; 12 g Eiweiß</p>	<p>Hähnchendöner mit Gemüse und Zwiebeln ^{A, AA, L}</p> <p>Zaziki ^{B, D, H, K, 1}</p> <p>Salat ^{B, D, H, J, K, 1, 2, 21, 22, 43, 44}</p> <p>Quarkdessert ^{B, H}</p> <p>941 kcal; 51 g Fett; 76 g KH; 43 g Eiweiß</p>
Donnerstag 05.02.2026	<p>Afrikanischer Erdnuss-Eintopf ^{F, 44}</p> <p>Brötchen ^{A, AA}</p> <p>Gebäck ^{A, AA, G}</p> <p>554 kcal; 18 g Fett; 78 g KH; 19 g Eiweiß</p>	<p>Schnibbelbohneeneintopf ^{1, 2}</p> <p>Bratwurst ²</p> <p>Gebäck ^{A, AA, B, D, G, H}</p> <p>718 kcal; 38 g Fett; 53 g KH; 36 g Eiweiß</p>
Freitag 06.02.2026	<p>Blumenkohlbratling mit Tomaten und Käse überbacken ^{A, AA, B, H, 44}</p> <p>Schmörkes</p> <p>Kräuterdip ^{B, D, H, K, 43, 44}</p> <p>842 kcal; 42 g Fett; 84 g KH; 29 g Eiweiß</p>	<p>Käselauchrahmsuppe mit Hackfleisch ^{B, H, 12}</p> <p>Brötchen ^{A, AA}</p> <p>Panna Cotta ^{B, H}</p> <p>744 kcal; 40 g Fett; 59 g KH; 35 g Eiweiß</p>

[A] Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse, [AA] Weizen und Weizenerzeugnisse, [B] Laktose, [D] Eier und -erzeugnisse, [F] Erdnüsse und -erzeugnisse, [G] Soja und -erzeugnisse, [H] Milch und -erzeugnisse, [I] Schalenfrüchte und -erzeugnisse, [ID] Cashewnüsse und Cashewnusserzeugnisse, [J] Sellerie und -erzeugnisse, [K] Senf und -erzeugnisse, [L] Sesamsamen und -erzeugnisse [1] mit Konservierungsstoff, [2] mit Antioxidationsmittel, [7] mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln, [10] enthält eine Phenylalaninquelle, [12] mit Farbstoff, [21] unter Verwendung von Milch, [22] unter Verwendung von Sahne, [43] enthält keine deklarationspflichtigen Zusatzstoffe, [44] das Produkt enthält keine Zusatzstoffe