



## 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 / Fischerezeugnisse • [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 = Queenstandnuss)  
[I] = Sellerie / Sellerieerzeugnisse • [J] = Senf / Senferzeugnisse • [K] = Sesam / Sesamerzeugnisse  
[L] = Schwefelkohldioxid und Sulfite • [M] = Lupinen / Lupinerzeugnisse  
[N] = Weichtiere / Weichtiererzeugnisse

1 = farbstofffrei 2 = mit Konservierungsstoff 3 = mit Antioxidationsmittel  
4 = mit Geschmacksverstärker 5 = geschwärzt 6 = gewachst 7 = mit Phosphat  
8 = mit Süßungsmittel(n) 9 = Aspartam-Phenylalaninquelle 10 = geschweifelt  
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: 5**  
SPEISEPLAN VOM 26.1. BIS 1.2.2026

	A	B	C	D
<b>MONTAG</b> <b>26.1.2026</b>	Hamburger Rinderfrikadelle in Pfefferrahmsauce mit Rotkohl und Spätzle A1,C,G,I,J,1 4,6 BE	Nürnberger Rostbratwürstchen auf Sauerkraut und frischen Stampfkartoffeln A1,G,I,2,4,5,9 3,2 BE	Gebratenes Hähncheninnfilet mit Geflügelsauce, Nudeln und Romanescogemüse A1,G,I,9 3,0 BE	Kartoffelrösti mit Blattspinat und Gorgonzolakäsesauce A1,G,I,2,5,9 3,6 BE
<b>DIENSTAG</b> <b>27.1.2026</b>	Linseneintopf mit Geflügelbockwurst (Kinder Roggenbrötchen + 0,30 €) A1,I,2,4,5 3,8 BE	Geflügelkräuterbällchen mit leichter Currysauce, Mischgemüse und Reis A1,C,G,I,5,9 5,9 BE	Rheinischer Sauerbraten mit Salzkartoffeln und Apfelmus A1 5,2 BE	Gemüsebratwurst mit leckerer Tomaten-Curry-Sauce, Kohlrabigemüse und Salzkartoffeln A1,C,F,G,I,3,5,9 4,3 BE
<b>MITTWOCH</b> <b>28.1.2026</b>	Bunte Reispfanne mit Hähnchenfleisch A1,F,I,3 6,1 BE	Seelachsfilet „Natur“ mit einer feinen Kerbelsauce, Zucchinigemüse und Reis A1,D,G,I,1 5,8 BE	Käsetortellini mit feiner Tomatenkräutersauce und Möhrensalat A1,C,G,I,9 7,0 BE	Gekochte Eier mit leckerem Rahmspinat und Salzkartoffeln A1,C,G,I,5,9 3,4 BE
<b>DONNERSTAG</b> <b>29.1.2026</b>	Frische Reibekuchen mit leckerem Apfelmus A1,C 6,3 BE	Rindersaftgulasch mit Apfelsrotkohl und Kartoffelknödelchen A1,G,I,2,3,5,9 4,0 BE	Eieromelette mit Kräutersauce, zartem Broccoligemüse und Salzkartoffeln A1,C,G,I,5,9 3,3 BE	Herzhafte Gemüsebolognese mit Vollkornnudeln A1,I 7,1 BE
<b>FREITAG</b> <b>30.1.2026</b>	Geflügel-Currywurst mit leckerer Curry-Tomatensauce und Reis dazu Rohkostsalat A1,C,I,J,2,3,5 7,2 BE	Chinesische Gemüsepfanne mit zartem Hähnchenfleisch, dazu Bandnudeln A1,F,I 6,9 BE	Backfischfilet vom Seelachs mit fruchtiger Zitronensauce, Pariser Karotten und Petersilienkartoffeln A1,D,G,I 4,6 BE	Farfalle (Nudeln) in pikanter Pestosauce dazu Rohkostsalat A1,I,J,2,3,5 9,0 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 Tütengemüse).

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Ihr Küchenteam

