



# Speiseplan

KW 05 26.01.26 – 30.01.26

---

## Montag

Frikadellen(a,c,h) auf Kartoffel-Karotten-Gemüse(b) dazu Blattsalate  
oder  
vegetarische Frikadellen(a,b,c,d,g,h) auf Kartoffel-Karotten(b) dazu Rohkost  
\*\*\*

Pfirsich-Maracuja-Joghurt(b) mit Honig-Pops(a,b,c,e,f)

## Dienstag

gebratener Reis mit Gemüse und Kichererbsen dazu Sprossensalat  
oder  
gebratener Blumenkohl(k) auf weißem Bohnenpüree(b) mit Chili-Öl  
dazu Eiersalat(c) mit Radieschen und Schnittlauch-Dressing(b,h)  
\*\*\*

süßer Auflauf mit Berlinern(a,b,c) und Äpfeln dazu Vanillesauce(b)

## Mittwoch

Chicken-Nuggets(a,b,c) mit Kartoffel-Wedges  
und Dips dazu eine Salatauswahl mit Gemüse-Raspel  
oder  
„Tempura-Gemüse“(a,b,c) (Gemüse im Backteig) mit Kokos-Reis  
dazu Chilisauce und Chinakohl-Salat mit Sesam-Dressing(k)  
\*\*\*

Vanillepudding(b) mit Schokosahne(b)

## Donnerstag

orientalischer Harissa-Linseneintopf mit Tajine-Gemüse  
dazu Fladenbrot(a,b,c,d,e,f,g,k,l,m,n)  
oder  
gebackene Rote Bete-Falafel(a,g)  
mit Cous Cous-Salat(a) und Minz-Joghurt-Dip(b)  
\*\*\*

Trifle von Schokoladencreme(b) und Karamell-Bananen(b)

## Freitag

Backfisch(a,b,c,j) mit Kartoffelpüree(b) dazu Gurken-Dill-Salat(b)  
oder  
vegetarische Wraps(a,b,c,f) dazu Rohkostsalate mit Kräuter-Dressing(b)  
\*\*\*

Rote Grütze mit Vanille-Sahne(b)