



## Sonderkostspeiseplan Januar 2026 vegetarisch (ovo-lakto-vegetabil)

	Woche 01.01. - 02.01.	Woche 05.01. - 09.01.	Woche 12.01. - 16.01.	Woche 19.01. - 23.01.	Woche 26.01. - 30.01.
MONTAG		Ei (c) Senfsauce (a,a1,g,o) Salzkartoffeln Rotkohlrohkost Saisonales Obst	Spinat-Frischkäse-Sauce (1,a,a1,g) Gabelspaghetti (a,a1)  Rote Bete-Apfel-Salat (3) Saisonales Obst	Rührei (c,g) Petersiliensauce (a,a1,g) Kartoffelstampf (g) Gurkensalat Saisonales Obst	Gemüsebolognese (mit Karotten, Porree u. Sellerie) (a,a1,i) Vollkornnudeln (a,a1)  Saisonales Obst
DIENSTAG		Kürbis-Chiasamen-Burger Tomatensauce (a,a1) Gabelspaghetti (a,a1) Weißkohl-Gurken-Salat Saisonales Obst	Kartoffelbratling (mit Karotten u. Mais), Dillsauce (a,a1,g) Langkornreis Möhrenrohkost Himbeerquarkspeise (g)	Kürbis-Chiasamen-Burger Spitzkohlgemüse (a,a1,g) Salzkartoffeln  Saisonales Obst	Kartoffelbratling (mit Karotten u. Mais) Möhrengemüse (a,a1,g) Salzkartoffeln  Erdbeerquarkspeise (g)
MITTWOCH		Kichererbsen-Curry (mit Tomaten, Karotten u. Kokosmilch) Langkornreis Magermilchjoghurt mit Apfel, Pfirsich und Maracuja (1,3,g)	Grießbrei (a,a1,g) Beerenragout (mit Erd-, Johannis- u. Himbeeren)  Kohlrabistückchen	Linsen-Tomaten-Gemüse Vollkornnudeln (a,a1)  Weißkohlrohkost Magermilchjoghurt mit Vanille (g)	Hefeklöße (a,a1,c) Erdbeersauce  Möhrenstückchen
DONNERSTAG	Frohes neues Jahr	Gemüseragout (mit Kohlrabi, Erbsen u. Karotten) (a,a1,g) Salzkartoffeln Gelbe Bohnensalat Magermilchjoghurt mit Kirschen (g)	Karotten-Vollkorn-Rösti (a,a1,a2,a4, a5,c,g), Kräutersauce (a,a1,g) Gemüserais (i) Tomatensalat Vanillepudding (g)	Quinoa-Erbsen-Frikadelle Pastinaken-Möhrengemüse (a,a1,g) Langkornreis  Birnenquarkspeise (g)	Karotten-Sesamstick (a,a1,k) Gemüsesauce (mit Paprika und Mais) (a,a1,g), Salzkartoffeln Gurkensalat, Magermilchjoghurt mit Kirschen u. Banane (g)
FREITAG	geschlossen	Pürierte Tomatensuppe (mit Reis, Karotten u. Sellerie) (a,a1,i) Weizenvollkornbrot (a,a1,a3)  Saisonales Obst	Brokkolicremesuppe (g,i) (mit Kartoffeln u. Sellerie) Roggenvollkornbrot (a,a1,a2,a3)  Saisonales Obst	Kürbiscremesuppe (g) (mit Kartoffeln, Möhren u. Zwiebeln) Weizenvollkornbrot (a,a1,a3)  Saisonales Obst	Rotes Linsensüppchen (mit Kartoffeln, Karotten u. Sellerie) (i) Weizenvollkornbrot (a,a1,a3)  Saisonales Obst

Kenntlichmachung gemäß der Zusatzstoff-Zulassungsverordnung

1=mit Farbstoff 2=mit Konservierungsstoff 3=mit Antioxidationsmittel 4=mit  
Geschmacksverstärker 5=mit Süßungsmittel 6=Phenylalanin 7=mit Phosphat 8= gewachst  
9=geschwärzt 10=geschwefelt

gelb hinterlegte Gerichte sind vegetarisch

Änderungen vorbehalten

Deklarationspflichtige Allergene:

Enthält: a=Glutenhaltiges Getreide (a1=Weizen, a2=Roggen, a3=Gerste, a4=Hafer, a5=Dinkel, a6=Kamut, a7=Hybridstämme), b=Krebstiere, c=Eier, d=Fisch, e=Erdnüsse, f=Soja, g=Milch und Milchprodukte (einschl. Laktose), h=Schalenfrüchte (h1=Mandel, h2=Haselnuss, h3=Walnuss, h4=Cashew, h5=Pecannuss, h6=Paranuss, h7=Pistazie, h8=Macadamiannuss und Queenslandnuss), i=Sellerie, k=Sesamsamen, l=Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr 10 mg/Kg oder 10 mg/l, m=Lupinen, n=Weichtiere, o=Senf