



Speiseplan für Januar 2026

der ASB-Küche Bentwisch
Tel.: (03 82 08) 84 33 - 115/126



E-Mail: kundenzentrum@asb-kuestenkinder.de

	Menü 1	Menü 2
Donnerstag 01.01.26	Frohes neues Jahr	Frohes neues Jahr
Freitag 02.01.26	geschlossen	Ferien - keine Auswahlmöglichkeit
Montag 05.01.26	Wunschessen: Kita Blankenhagen Ei ^{c, FL} Senfsauce ^{a, a1, g, g1, o} Salzkartoffeln Rotkohlrohkost Saisonales Obst	Schweinegulasch ^{a, a1, S, 5} Salzkartoffeln Vitaminsalat (Weißkohl, Möhre, Apfel) ³ Saisonales Obst
Dienstag 06.01.26	Wunschessen: Kita Hanstorf Jagdwurst paniert gebraten ^{a, a1, Ge, 2} Tomatensauce ^{a, a1} Gabelspaghetti ^{a, a1} Weißkohl-Gurken-Salat Saisonales Obst	Chili sin Carne (mit Bulgur, Kidneybohnen, Paprika u. Mais) ^{a, a1, i, FL} Kräuterjoghurt ^{g, g1} Baguette ^{a, a1} Tomatensalat Saisonales Obst
Mittwoch 07.01.26	Kichererbsen-Curry (mit Tomaten, Karotten u. Kokosmilch) ^{FL} Langkornreis Strelamix-Salat (Weißkohl, Möhre, Paprika, Kidneybohnen) Magermilchjoghurt mit Apfel, Pfirsich u. Maracuja ^{g, g1, 1, 3}	Hähnchen Kebab ^{Ge} Zaziki ^{g, g1} Weißkohlrohkost Fladenbrot ^{a, a1, k} Magermilchjoghurt mit Apfel, Pfirsich u. Maracuja ^{g, g1, 1, 3}
Donnerstag 08.01.26	Wildlachs in Gemüsesauce (mit Möhren, Sellerie u. Zwiebeln) ^{a, a1, d, g, g1, i, Fi} Salzkartoffeln Gelbe Bohnensalat Magermilchjoghurt mit Kirschen ^{g, g1}	Kartoffelpuffer ^{FL} Apfelmus ³ Chinakohlrohkost Magermilchjoghurt mit Kirschen ^{g, g1}
Freitag 09.01.26	Pürierte Tomatensuppe (mit Reis, Karotten u. Sellerie) ^{a, a1, i, FL} Weizenvollkornbrot ^{a, a1, a3} Gurkensalat Saisonales Obst	Schweineschnitzel ^{a, a1, c, g, i, k, o, S} Erbsen-Möhrengemüse ^{a, a1, g, g1} Salzkartoffeln Gurkensalat Saisonales Obst
Montag 12.01.26	Spinat-Frischkäse-Sauce ^{a, a1, g, g1} Gabelspaghetti ^{a, a1} Rote Beete-Apfel-Salat ³ Saisonales Obst	Rostbratwürstchen ^{Ge, 9} braune Sauce ^{a, a1, g, g1} Kartoffel-Möhren-Stampf ^{g, g1} Paprika-Mais-Salat Saisonales Obst
Dienstag 13.01.26	Seelachs-Fischburger paniert ^{a, a1, d, g, g1, o, Fi} Dillsauce ^{a, a1, g, g1} Langkornreis Möhrenrohkost Himbeerquarkspeise ^{g, g1}	Karotten-Kokos-Suppe ^{g, g1, i, FL} Laugenstange ^{a, a1} Weißkohlrohkost Himbeerquarkspeise ^{g, g1}

(a) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse, (a1) Weizen und Weizenerzeugnisse, (a2) Roggen und Roggenerzeugnisse, (a3) Gerste und Gersteerzeugnisse, (a4) Hafer und Hafererzeugnisse, (a5) Dinkel und Dinkelerzeugnisse, (c) Eier und -erzeugnisse, (d) Fisch und -erzeugnisse, (f) Soja und -erzeugnisse, (g) Milch und -erzeugnisse, (g1) Laktose, (h) Schalenfrüchte und -erzeugnisse, (h2) Haselnüsse und Haselnusserzeugnisse, (i) Sellerie und -erzeugnisse, (k) Sesamsamen und -erzeugnisse, (o) Senf und -erzeugnisse, (Fi) Fisch, (S) Schweinefleisch, (FL) fleischlos, (Ge) Geflügel, (RS) Rind- u. Schweinefleisch (1) mit Farbstoff, (2) mit Konservierungsmittel, (3) mit Antioxidationsmittel, (5) mit Süßungsmittel, (9) mit Phosphat, (14) mit Molkenpulver



Speiseplan für Januar 2026

der ASB-Küche Bentwisch
Tel.: (03 82 08) 84 33 - 115/126



E-Mail: kundenzentrum@asb-kuestenkinder.de

	Menü 1	Menü 2
Mittwoch 14.01.26	Wunschessen: Kita Dummerstorf H1 Grießbrei a, a1, g, g1, FL Beerenragout (mit Erd-, Johannis- u. Himbeeren) Kohlrabistückchen Saisonales Obst	Schweineroulade o, S, 2 Bratensauce a, a1, i, o Blumenkohl g, g1 Salzkartoffeln Sundmix-Salat (mit Mais, Paprika, Weißkohl u. Zwiebeln) Saisonales Obst
Donnerstag 15.01.26	Hähnchenbrust gebraten Ge Bohngengemüse a, a1, g, g1 Salzkartoffeln Chinakohlrohkost Vanillepudding g, g1	Karotten-Vollkorn-Rösti a, a1, a2, a4, a5, c, g, g1, FL Kräutersauce a, a1, g, g1 Gemüsereis i Tomatensalat Vanillepudding g, g1
Freitag 16.01.26	Brokkolicremesuppe (mit Kartoffeln u. Sellerie) g, g1, i, FL Roggenvollkornbrot a, a1, a2, a3 Grüne Bohnensalat Saisonales Obst	Jagdwurstgulasch in Tomate a, a1, Ge, 2, 9 Vollkornnudeln a, a1 Grüne Bohnensalat Saisonales Obst
Montag 19.01.26	Rührei c, g, g1, FL Petersiliensauce a, a1, g, g1 Kartoffelstampf g, g1 Gurkensalat Saisonales Obst	Paprikaschote a, a1, c, f, g, i, o, RS Paprikasauce a, a1, g, g1 Salzkartoffeln Rotkohlrohkost Saisonales Obst
Dienstag 20.01.26	Wunschessen: Kita Mönchhagen Rindfleischfrikadelle a, a1, c, R Spitzkohl Gemüse a, a1, g, g1 Salzkartoffeln Hansamix-Salat (Eisbergsalat, Möhre, Radieschen, Gurke, Radicchio) Saisonales Obst	Käsesauce a, a1, g, g1 Tortellini (gefüllt mit Ricotta und Spinat) a, a1, c, g, g1 Spitzkohl-Ananas-Salat Saisonales Obst
Mittwoch 21.01.26	Linsen-Tomaten-Gemüse (mit Karotten) FL Vollkornnudeln a, a1 Weißkohlrohkost Magermilchjoghurt mit Vanille g, g1	Gebackener Leberkäse Ge, 2, 3, 9 Bayrischkraut g, g1 Salzkartoffeln Rote Beete Magermilchjoghurt mit Vanille g, g1
Donnerstag 22.01.26	Rotbarsch paniert a, a1, c, d, i, o, Fi Pastinaken-Möhrengemüse a, a1, g, g1 Langkornreis Ostseesalat (Weißkohl, Rotkohl, Paprika, Chinakohl, Porree, Mais) Birnenquarkspeise g, g1	Milchnudeln a, a1, g, g1, FL Kirschsauce Möhrenrohkost Birnenquarkspeise g, g1

(a) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse, (a1) Weizen und Weizenerzeugnisse, (a2) Roggen und Roggenerzeugnisse, (a3) Gerste und Gersteerzeugnisse, (a4) Hafer und Hafererzeugnisse, (a5) Dinkel und Dinkelerzeugnisse, (c) Eier und -erzeugnisse, (d) Fisch und -erzeugnisse, (f) Soja und -erzeugnisse, (g) Milch und -erzeugnisse, (g1) Laktose, (h) Schalenfrüchte und -erzeugnisse, (h2) Haselnüsse und Haselnusserzeugnisse, (i) Sellerie und -erzeugnisse, (k) Sesamsamen und -erzeugnisse, (o) Senf und -erzeugnisse, (Fi) Fisch, (S) Schweinefleisch, (FL) fleischlos, (Ge) Geflügel, (R) Rindfleisch, (RS) Rind- u. Schweinefleisch (1) mit Farbstoff, (2) mit Konservierungsmittel, (3) mit Antioxidationsmittel, (5) mit Süßungsmittel, (9) mit Phosphat, (14) mit Molkenpulver



Speiseplan für Januar 2026

der ASB-Küche Bentwisch
Tel.: (03 82 08) 84 33 - 115/126



E-Mail: kundenzentrum@asb-kuestenkinder.de

	Menü 1	Menü 2
Freitag 23.01.26	Kürbiscremesuppe püriert (mit Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln u. Kokosmilch) g, g1, i, FL Weizenvollkornbrot a, a1, a3 Gelbe Bohnensalat Saisonales Obst	Wunschessen: Hort Buchenberg Chicken Nuggets a, a1, Ge, 9, 14 Erbsen-Möhrengemüse a, a1, g, g1 Kartoffelstampf g, g1 Gelbe Bohnensalat Saisonales Obst
Montag 26.01.26	Gemüsebolognese (mit Karotten, Porree u. Sellerie) a, a1, i, FL Vollkornnudeln a, a1 Rotkohlrohkost Saisonales Obst	Frikadelle a, a1, a3, c, f, g, i, o, RS Wachsbohneengemüse a, a1, g, g1 Salzkartoffeln Tomatensalat Saisonales Obst
Dienstag 27.01.26	Kabeljau paniert a, a1, d, g, g1, o, Fi Möhrengemüse a, a1, g, g1 Salzkartoffeln Rote Beete Erdbeerquarkspeise g, g1	Brokkoli-Haselnuss-Ecke a, a1, c, h, h2, FL Rahmsauce a, a1, g, g1 Salzkartoffeln Chinakohlrohkost Erdbeerquarkspeise g, g1
Mittwoch 28.01.26	Wunschessen: Kita Dummerstorf H3 Hefeklöße a, a1, c, FL Erdbeersauce Möhrenstückchen Saisonales Obst	Putengeschnetzeltes a, a1, g, g1, Ge Salzkartoffeln Störtebekersalat (mit Frisée, Lollo Rosso u. Radicchio) mit Honig-Senf-Dressing ° Saisonales Obst
Donnerstag 29.01.26	Rindfleischragout (mit Sellerie u. Zwiebeln) a, a1, g, g1, i, R Salzkartoffeln Gurkensalat Magermilchjoghurt mit Kirsch-Banane g, g1	Karotten-Sesam-Stick a, a1, k, FL Gemüsesauce (mit Paprika u. Mais) a, a1, g, g1 Salzkartoffeln Eisberg-Mais-Salat Magermilchjoghurt mit Kirsch-Banane g, g1
Freitag 30.01.26	Rotes Linsensüppchen (mit Karotten, Sellerie u. Kartoffeln) i, FL Weizenvollkornbrot a, a1, a3 Spitzkohl-Mandarinen-Salat Saisonales Obst	Seelachsfilet in Kartoffelpanade a, a1, d, Fi Dillsauce a, a1, g, g1 Salzkartoffeln Spitzkohl-Mandarinen-Salat Saisonales Obst

(a) Glutenhaltiges Getreide und -erzeugnisse, (a1) Weizen und Weizenerzeugnisse, (a2) Roggen und Roggenerzeugnisse, (a3) Gerste und Gersteerzeugnisse, (a4) Hafer und Hafererzeugnisse, (a5) Dinkel und Dinkelerzeugnisse, (c) Eier und -erzeugnisse, (d) Fisch und -erzeugnisse, (f) Soja und -erzeugnisse, (g) Milch und -erzeugnisse, (g1) Laktose, (h) Schalenfrüchte und -erzeugnisse, (h2) Haselnüsse und Haselnusserzeugnisse, (i) Sellerie und -erzeugnisse, (k) Sesamsamen und -erzeugnisse, (o) Senf und -erzeugnisse, (Fi) Fisch, (S) Schweinefleisch, (FL) fleischlos, (Ge) Geflügel, (R) Rindfleisch, (RS) Rind- u. Schweinefleisch (1) mit Farbstoff, (2) mit Konservierungsstoff, (3) mit Antioxidationsmittel, (5) mit Süßungsmittel, (9) mit Phosphat, (14) mit Molkenpulver