

# Speiseplan Januar 2026

## Kalenderwoche 02 - 5.1. bis 9.1.2026

| Montag 5.1.26                                                                                            | Dienstag 6.1.26                                                                                               | Mittwoch 7.1.26                                                                                                    | Donnerstag 8.1.26                                                                | Freitag 9.1.26                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tomatensoße</b><br><br>"Napoli-Art" (aw,g,i) aus<br>BIO-Tomaten dazu geriebener<br>BIO-Gouda-Käse (g) | <b>Zehlendorfer Saftgulasch</b><br><br>(aw,g,i) mit BIO-<br>Paprikastreifen und<br><b>BIO-Rindfleisch (R)</b> | <b>Schwäbischer Eintopf</b><br><br>(a,g,i) aus BIO-Kartoffeln,<br>BIO-Möhrrchen und<br><b>BIO-Eierknöpfe (a,c)</b> | <b>Basilikum-<br/>Pesto-Soße (a,g,i)</b><br>mit BIO-Tomaten<br>und BIO-Sahne (g) | <b>Fruchtiges Ragout vom<br/>See- und Wildlachs</b><br>(F,a,g,d,i), BIO-Paprika,<br>BIO-Zwiebeln und<br>BIO-Erbсен |
| BIO-Nudeln (aw)                                                                                          | BIO-Kartoffelpüree (g)                                                                                        |                                                                                                                    | BIO-Vollkornnudeln (a)                                                           | BIO-Langkornreis (FT)                                                                                              |
|                                                                                                          | <b>Käse-Lauch-Soße</b><br>(a,g,i) aus BIO-Gouda (g)<br>und BIO-Lauch                                          |                                                                                                                    |                                                                                  | Gratinierte<br><b>Kartoffel-Gnocchi in<br/>Kräutersoße (aw,c,g,i)</b><br>aus BIO-Tomaten                           |
|                                                                                                          | BIO-Kartoffelpüree (g)                                                                                        |                                                                                                                    |                                                                                  |                                                                                                                    |
| BIO-Tagesobst                                                                                            | BIO-Rohkostsalat                                                                                              | BIO-Joghurt (g) mit Erdbeer (h)                                                                                    | BIO-Quark (g) mit Stracciatella<br>(e,h)                                         | BIO-Tagesobst                                                                                                      |

## Kalenderwoche 03 - 12.1. bis 16.1.2026

| Montag 12.1.26                                                                          | Dienstag 13.1.26                                                                                             | Mittwoch 14.1.26                                                    | Donnerstag 15.1.26                                                                                           | Freitag 16.1.26                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Gebratene<br/>Sojastreifen in<br/>Sahnesoße (a,c,f,g,i,j)</b><br>mit BIO-Champignons | <b>Frikassee (a,g,i)</b> aus<br>BIO-Karotten, BIO-<br>Champignons, BIO-Erbсен<br>und <b>BIO-Hähnchen (G)</b> | <i>Vorsuppe:</i><br>Feines Cremesüppchen (aw,g,i)<br>aus BIO-Erbсен | <b>Orientalischer Curry-Eintopf</b><br>(a,g,i) mit BIO-Mais, BIO-<br>Karotten, BIO-Erbсен und<br>BIO-Paprika | <b>Fisch-Frikadelle</b><br>aus Seelachs (aw,c,d,f,g,i,k)<br>mit Rahmgemüse (a,g,i.)<br>von der BIO-Karotte |
| BIO-Nudeln (aw)                                                                         | BIO-Langkornreis (FT)                                                                                        | <b>BIO-Grießbrei (a,g,h)</b><br>mit Erdbeersoße (a,g,h,i)           | BIO-Vollkornbrot (aw,ar,g,h,i,k)                                                                             | BIO-Salzkartoffeln                                                                                         |
|                                                                                         | <b>Linsen-Gulasch</b><br>(aw,c,g,h,i,m) mit BIO-<br>Pastinaken, BIO-Tomaten<br>und BIO-Sellerie (i)          |                                                                     |                                                                                                              | <b>BIO-Gurken-<br/>Quark mit Dill (g,i)</b><br>dazu Leinöl                                                 |
|                                                                                         | BIO-Langkornreis (FT)                                                                                        |                                                                     |                                                                                                              | BIO-Salzkartoffeln                                                                                         |
| BIO-Tagesobst                                                                           | BIO-Joghurt (g) mit Beeren                                                                                   | BIO-Rohkostsalat                                                    | BIO-Pudding (g) mit Vanille<br>(g,h)                                                                         | BIO-Tagesobst                                                                                              |

## Kalenderwoche 04 - 19.1. bis 23.1.2026

| Montag 19.1.26                      | Dienstag 20.1.26                                                                                                                | Mittwoch 21.1.26                                                                               | Donnerstag 22.1.26                                                               | Freitag 23.1.26                                                                                                               |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Eier-omelette</b><br>(a,c,g,i,j) | <b>Ragout "Bolognese-Art"</b><br>(a,g,i) mit <b>BIO-Rinderhack</b> (R) und BIO-Tomaten<br>dazu geriebener<br>BIO-Gouda-Käse (g) | <b>Linsen-Curry</b> mit<br>Kokosmilch (aw,c,g,h,i,m),<br>BIO-Süßkartoffeln und<br>BIO-Karotten | <b>Süßkartoffel-Eintopf</b> (a,g,i)<br>mit BIO-Süßkartoffeln<br>und BIO-Karotten | <b>Fisch-Korma mit See- und Wildlachs</b> (F,a,g,d) in<br>Gemüsesoße (a,g,i) aus BIO-Möhrrchen, BIO-Erbсен und<br>BIO-Tomaten |
| Rahmspinat (a,g)                    |                                                                                                                                 |                                                                                                |                                                                                  |                                                                                                                               |
| BIO-Salzkartoffeln                  | BIO-Nudeln (aw)                                                                                                                 | BIO-Langkornreis (FT)                                                                          | BIO-Vollkornbrot (aw,ar,g,h,i,k)                                                 | BIO-Langkornreis (FT)                                                                                                         |
|                                     | <b>Überbackener Maccaroni-Auflauf</b><br>(a,c,g,i) mit BIO-Gouda (g), BIO Tomaten, BIO-Paprika und BIO-Möhrrchen                |                                                                                                |                                                                                  | <b>Chili-Sin-Carne</b><br>(a,g,h,i,m) aus BIO-Bohnen,<br>BIO-Mais, BIO-Paprika, BIO-Tomaten, BIO-Zwiebeln                     |
|                                     |                                                                                                                                 |                                                                                                |                                                                                  | BIO-Langkornreis (FT)                                                                                                         |
| BIO-Tagesobst                       | BIO-Rohkostsalat                                                                                                                | BIO-Joghurt (g) mit Birnen                                                                     | BIO-Quark (g) mit Früchten                                                       | BIO-Tagesobst                                                                                                                 |

## Kalenderwoche 05 - 26.1. bis 30.1.2026

| Montag 26.1.26                                                | Dienstag 27.1.26                                                                               | Mittwoch 28.1.26                                                      | Donnerstag 29.1.26                                                                                                     | Freitag 30.1.26                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Buttersoße</b> (a,g,i)<br>mit <b>BIO-Mais-Möhrengemüse</b> | <b>Rahmgeschnetzeltes</b><br>(a,g,i) mit<br>BIO-Wurzelgemüse<br>und <b>BIO-Rindfleisch</b> (R) | <i>Vorsuppe:</i><br>Feines Cremesüppchen (aw,g,i)<br>aus BIO-Broccoli | <b>Cremige Erbsen-Suppe</b><br>(a,g,i) aus BIO-Erbsen<br>und BIO-Kartoffeln                                            | <b>Fisch-Nuggets</b> aus Seelachs<br>(F,aw,c,d,f,g,i,k) mit<br>fruchtiger Curry-Ketchup-<br>Soße (a,g,i,j) |
|                                                               |                                                                                                | <b>Pancakes</b> (a,c,f,g,h,i) mit<br>BIO-Apfelmus                     |                                                                                                                        |                                                                                                            |
| BIO-Nudeln (aw)                                               | BIO-Salzkartoffeln                                                                             |                                                                       | BIO-Vollkornbrot (aw,ar,g,h,i,k)                                                                                       | BIO-Langkornreis (FT)                                                                                      |
|                                                               | <b>Basilikum-Quark</b> (g,i)<br>mit BIO-Tomate<br>dazu Leinöl                                  |                                                                       | <b>Indischer Linsen-Eintopf</b><br><b>"Dal"</b> mit roten Linsen (aw,f,i),<br>BIO-Süßkartoffeln, BIO-<br>Cherrytomaten | <b>Gemüse-Nuggets</b><br>(aw,c,d,f,g,i,k) mit fruchtiger<br>Curry-Ketchup-Soße (a,g,i,j)                   |
|                                                               | BIO-Salzkartoffeln                                                                             |                                                                       | BIO-Erbsen                                                                                                             | BIO-Langkornreis (FT)                                                                                      |
| BIO-Tagesobst                                                 | BIO-Joghurt (g) mit Kirschen                                                                   | BIO-Rohkostsalat                                                      | BIO-Pudding (g) mit<br>Schoko(a,h)                                                                                     | BIO-Tagesobst                                                                                              |