

Menüplan für die

Woche vom 09.11.2026 bis 13.11.2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Hauptkomponente	H1 Rinderhacksteak 😊	H1 Spinatsoße mit Schinken ^{B,C,G} 😊	H1 Tom Kha Gai-Suppe mit Hähnchen 😊	H1 Piratentopf mit Fleischbällchen und Gemüse 😊	H1 Rührei dazu Kartoffeln und Rahmmöhrrchen
Vegetarischekomponente	V2 oder Veggie Frikadelle	V2 oder ohne Schinken 😊	V2 oder ohne Hähnchen	V2 oder Piratentopf mit Veggie Bällchen und Gemüse 😊	Salat *****
Beilagen	in leichter Zwiebelsoße dazu Püree und	dazu O Nudeln O Vollkornnudeln und	dazu Vollkorn-Fladenbrot	dazu O Reis O Vollkornreis	Extra-Omega oder *****
Salat	O Rote Beete O Cole Slaw	O Blattsalat-Mix O Rohkost-Mix	*****	*****	
Dessert	Frisches Obst	Kuchenschnitte Erdbeere Siehe Packung	Honig-Orangen-Joghurt	Schokoladenpudding	Aprikosenquarkzubereitung
Rohkost	oder *****	oder Frisches Obst	oder Gurkenscheiben	oder Kohlrabisticks	oder Möhrensticks
Tauschmenü	H3 V4 V5 bei Bedarf bitte ankreuzen	H3 V4 V5 bei Bedarf bitte ankreuzen	H3 V4 V5 bei Bedarf bitte ankreuzen	H3 V4 V5 bei Bedarf bitte ankreuzen	H3 V4 V5 bei Bedarf bitte ankreuzen
EXTRAS siehe RS					
Anzahl:					
+ Allergenenen*:					
GESAMT:					
TAUSCH DER WOCHE	H3 Fischbrötchen 😊 (Brötchen, Fisch, Tatarsoße und bunter Krautsalat)	V4 Gemüsefrikadelle mit Kürbis und Steckrübe dazu Bechamelsoße und Kartoffeln	V5 Tortellini Tricolore mit Frischkäsefüllung dazu Tomatensoße und Salat	Alternative Beilagen: TK Pommes	Alternative Desserts: Frisches Obst, eingelegtes Obst, Milchreis,Marzipan-Mohn-Joghurt Eis, Haselnussringe ^{S.Packung}

A: mit Farbstoff / B: mit Konservierungsstoff / C: mit Antioxydationsmittel / D: mit Geschmacksverstärker / E: gewachst / F: mit Süßungsmittel / G: mit Phosphat



Die Geschmäcker sind zum Glück verschieden!

Damit es Ihnen an Abwechslung nicht fehlt, dürfen Sie Zusätzlich zu den täglich angebotenen Auswahlmenüs der Wochenkarte, aus folgenden Wechselmenüs wählen. Notieren Sie das Kürzel des Wechselmenüs (z.Bsp.: „W1“) im Feld der EXTRAS auf der Vorderseite.

Unsere EXTRA-Alternative

W1 Käserahmsoße mit Nudeln und Salat

W2 Pfannkuchen mit Vanillesoße

W3 Pizza Margherita mit Salat

W4 Hähnchen Curry Salat mit Baguettebrötchen und Ketchup (Kaltanlieferung)

W5 Bröche Brötchen mit Junior Safari - Ketchup/Mayo & Möhrensalat (Kaltanlieferung)

Unser Rohkost / Dessert-Ersatz

RK Rohkostkiste
RP Rohkostplatte
RS Rohkostsalat
OP Obstplatte

Bitte tragen Sie das Kürzel des jeweiligen Austauschmenüs in das Feld „EXTRAS“ auf der Vorderseite ein!
 Vielen Dank.

Unsere Abkürzung zu Allergen/Sonderessen:

Die Allergene unserer Gerichte finden Sie in unserem Allergenkatolog.

A Apfel	T Tomate
B Erdbeere	U Schokolade
C Schalenfrucht	V Vegetarisch
D Geschmacksverstärker	W Weichtiere
E Eiweiß	X Sesam
F Fructose	Y Schonkost
G Gluten	Z Zucker
H Hefe	Ä Vegan
I Fisch	Ü Süßstoff
J Sellerie	Ö Möhre
K Kalorienarm	Ä Lupine
L Laktose	Ö Schwefel und Sulfid
M Milch	Ç Alkohol
N Nuß	Ğ Glutenunverträglichkeit
O Erdnuß	Ĥ Knoblauch
P Paprika	Ŝ Zwiebel
Q Senf	Ŵ Konservierungsstoffe
R Rind	Ŷ Krebstiere
S Soja	Ŕ Farbstoffe

Hier bitte Ihre EXTRAS eintragen

Hier bitte Ihre EXTRAS eintragen

Folgen Sie dem „grünen Weg“ der Ernährung:

Eine vollwertige Ernährung nach den Vorgaben der D-A-CH Richtlinie wird bei uns täglich groß geschrieben. So bereiten wir **fettarme**, **zuckerarme** und **salzarme** Gerichte in einer besonders **nährstoffschonenden** Garmethode für Sie zu. Unser „grüner Weg“ liefert Ihnen somit eine gesunde Leitlinie, um ein perfektes Zusammenspiel von **geprüften Nährwertanalysen**, **Omega 3 Fettsäuren** und **alternativen Wechselgerichten** (Kinderklassiker) zu vereinen und den Kindern ein abwechslungsreiches aber auch gesundes Essen zu kochen. Folgen Sie dem **fettgedruckten** „Smiley“ ☺ - Weg für einen optimalen „grünen Weg“. Zusätzliche Rohkostalternativen bieten optional ein Höchstmaß an **vollwertiger Ernährung**.

Auszug aus den D-A-CH-Anforderungen:



je 4-Wochenplan		
Getreide, -produkte, Kartoffeln	20x	davon mind. 4x VK Produkte und max. 4x Kartoffelerzeugnisse
Gemüse, Salate	20x	davon mind. 8x Rohkost oder Salat
Obst	mind. 8x	TK oder frisch
Milch, -produkte	mind. 8x	
Fleisch, Wurst, Fisch, Ei	max 8x	Fleisch, Wurst - davon 4x mageres Muskelfleisch, kein Schweinefleisch verwenden
	mind. 4x	Seefisch - davon 2x fettreicher Seefisch