

**Obst und Gemüse täglich frisch aus der Salatbar**

Woche vom 12.01.2026 bis 18.01.2026, 3. Kalenderwoche

|                   | Menü 1  |       |                       |                    |        |        |       | Menü 2 Vegetarisch  |       |                       |                    |        |        |       |
|-------------------|---|-------|-----------------------|--------------------|--------|--------|-------|---|-------|-----------------------|--------------------|--------|--------|-------|
|                   | Energie   | Fett  | Gesätt.<br>Fettsäuren | Kohlen-<br>hydrate | Zucker | Eiweiß | Salz  | Energie   | Fett  | Gesätt.<br>Fettsäuren | Kohlen-<br>hydrate | Zucker | Eiweiß | Salz  |
| <b>Montag</b>     | <i>Pizza Margarita <sup>1,7</sup></i><br><i>Rohkost aus der Salatbar mit Tomatensalat, Möhre, Paprika und Eisberg <sup>1,3,10,7,9,13</sup></i><br><i>frisches Obst (Banane)</i>   |       |                       |                    |        |        |       | <i>Menü 1 ist vegetarisch</i>   |       |                       |                    |        |        |       |
|                   | 483,7 kcal  | 0,9 g | 0,5 g                 | 25,4 g             | 22,2 g | 2,9 g  | 0,2 g | 0 kcal  | 0 g   | 0 g                   | 0 g                | 0 g    | 0 g    | 0 g   |
| <b>Dienstag</b>   | <i>Fruchtiges Fischcurry mit buntem Gemüse <sup>4,9,10</sup></i><br><i>Kokosreis</i><br><i>Rohkost aus der Salatbar mit Gurke, Möhre, Tomate und Eisberg <sup>1,3,10,7,9,13</sup></i>   |       |                       |                    |        |        |       | <i>Fruchtiges Blumenkohlcurry mit buntem Gemüse <sup>10</sup></i><br><i>Kokosreis</i><br><i>Rohkost aus der Salatbar mit Gurke, Möhre, Tomate und Eisberg <sup>1,3,10,7,9,13</sup></i>  |       |                       |                    |        |        |       |
|                   | 432,9 kcal  | 1,4 g | 0,6 g                 | 53,7 g             | 3,5 g  | 16,1 g | 1,2 g | 397,8 kcal  | 0,7 g | 0,3 g                 | 53,3 g             | 3,4 g  | 5,3 g  | 0,5 g |
| <b>Mittwoch</b>   | <i>Spätzle (Nudeln) <sup>1a,1</sup></i><br><i>Blattspinat in Käsesoße <sup>7</sup></i><br><i>Reibekäse Gouda <sup>7</sup></i><br><i>Rohkost aus der Salatbar mit griechischen Bauernsalat, Möhre, Mais und Eisberg <sup>1,3,10,7,9,13</sup></i><br><i>frisches Obst (Apfel)</i> |       |                       |                    |        |        |       | <i>Menü 1 ist vegetarisch</i>   |       |                       |                    |        |        |       |
|                   | 475,8 kcal  | 1,3 g | 0,7 g                 | 9,9 g              | 3,9 g  | 2,1 g  | 0,6 g | 0 kcal  | 0 g   | 0 g                   | 0 g                | 0 g    | 0 g    | 0 g   |
| <b>Donnerstag</b> | <i>Geschmarter Weißkohl mit gebratenem Rinderhackfleisch in dunkler Bratensoße <sup>9</sup></i><br><i>gekochte Kartoffeln</i><br><i>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat, Gurke, Tomate und Blattsalat mit Mais <sup>1,9,13,7,3,10</sup></i>                                |       |                       |                    |        |        |       | <i>Geschmarter Weißkohl mit Bulgur in dunkler Bratensoße <sup>1a,1,9</sup></i><br><i>gekochte Kartoffeln</i><br><i>Rohkost aus der Salatbar mit Möhrensalat, Gurke, Tomate und Blattsalat mit Mais <sup>1,9,13,7,3,10</sup></i> |       |                       |                    |        |        |       |
|                   | 175,1 kcal  | 1,6 g | 0,9 g                 | 30,2 g             | 6,9 g  | 4,5 g  | 1,4 g | 186,2 kcal  | 1,6 g | 0,9 g                 | 30,7 g             | 7,3 g  | 4,6 g  | 1,4 g |
| <b>Freitag</b>    | <i>Möhreneintopf mit Kartoffelwürfel und Petersilie <sup>9</sup></i><br><i>Kaiserschmarrn mit Apfelmus <sup>1,7,3,1a</sup></i><br><i>Rohkost aus der Salatbar mit Tomate, Möhre, Eisbergsalat und Paprika <sup>13,7,3,10,9,1</sup></i>  |       |                       |                    |        |        |       | <i>Menü 1 ist vegetarisch</i>   |       |                       |                    |        |        |       |
|                   | 342,3 kcal  | 8,6 g | 1,7 g                 | 47,7 g             | 20,7 g | 10,1 g | 1,4 g | 0 kcal  | 0 g   | 0 g                   | 0 g                | 0 g    | 0 g    | 0 g   |



Wir nutzen ausschließlich  
Zutaten in Bio-Qualität

außer: Fisch und  
Fischerzeugnisse

