



# Dein Speiseplan

**Mo**

**Di**

**Mi**

**Do**

**Fr**

8. Januar

9. Januar

10. Januar

11. Januar

12. Januar

Vorspeise

Karottensalat

Endiviensalat mit Knoblauch-  
dressing u. Nuss-Mix

e, f, i,  
j

Gemüsebrühe mit Einlage  
(Karotten, Lauch, Sellerie)

f, i

Blattsalat (grün)  
mit Dressing und Nuss-Mix

e, f, i,  
j

Bauernsalat  
(Paprika, Tomate, Gurke, Feta)

f, g, i, j

Menü I  
(vegetarisch)

**Kartoffel-Bohnen-Eintopf**  
mit Vollkornbrötchen

✓  
a1, a2,  
f, i

**Gemüse Cous Cous**  
(Erbsen, Karotten, Paprika)  
mit Minzjoghurt

✓  
a1, f,  
g, i  
1)

**Gemüse-Curry**  
(Kichererbsen, Kohl, Blattspinat,  
Karotten, Kokosmilch)  
mit Vollkorn-Reis

✓  
f, i, a1,  
g

**Canneloni**  
(Nudelgericht,  
gefüllt mit Spinat/ Ricotta) |  
Tomatensoße und Hartkäse

✓  
a1, g,  
f, i

**Rote Linsenbolognese**  
mit Vollkorn-Penne  
(Nudeln)

✓  
a1, i, f

Menü II  
(vollwertig)

**Spaghetti**  
(Nudeln, Vollkorn)  
mit Tomaten-Paprikasoße

✓  
a1, f, i

**Käsespätzle**  
(Gouda u. Emmentaler Käse)  
mit Röstzwiebeln

a1, c,  
f, g, i

**Backfisch**  
(Schollenfilet in Knusperpanade)  
mit Kartoffel-Gurkensalat  
und Remoulade

a1, c,  
d, f,  
g, j

**Curry-Wurst**  
(Geflügel)  
mit knusprigen Kartoffelecken  
und Curry-Soße

f, i

**Gemüse-Köttbullar**  
mit Süßkartoffelauflauf

✓  
a1, a4,  
g

Nachspeise

Obst der Saison

Apfel-Streuselkuchen

a1, c,  
g

Obst der Saison

Vanille-Pudding

g

Obst der Saison

Menü III  
(Salatteller)

**Bunter Salatteller**

**Bunter Salatteller**

**Bunter Salatteller**

**Bunter Salatteller**

**Bunter Salatteller**

**Allergene**

a = Glutenhaltiges Getreide oder Hybridstämme,  
davon  
a1 = enthält Weizen wie Dinkel, Khorasan-Weizen  
a2 = enthält Roggen  
a3 = enthält Gerste  
a4 = enthält Hafer)\*  
b = enthält Krebstiere\*  
c = enthält Eier\*  
d = enthält Fisch\*  
e = enthält Erdnuss\*  
f = enthält Soja\*  
g = enthält Milch\*  
h = Schalenfrüchte  
h1 = enthält Mandeln\*  
h2 = enthält Haselnüsse\*  
h3 = enthält Walnüsse\*  
h4 = enthält Kaschunüsse\*  
h5 = enthält Pecannüsse\*  
h6 = enthält Paranüsse\*  
h7 = enthält Pistazien\*

h8 = enthält Macadamia- oder Queenslandnüsse)\*  
i = enthält Sellerie\*  
j = enthält Senf\*  
k = enthält Sesamsamen\*  
l = enthält Schwefeldioxid/Sulfite  
m = enthält Lupinen\*  
n = enthält Weichtiere\*

\* und daraus gewonnene Erzeugnisse

Zu allen Rohkostsalaten wird optional eine  
Nuss-/Saatenmischung als Topping bereitgestellt,  
die Allergene der Gruppen e und h enthalten.

✓ = vegetarisches Gericht

**Zusatzstoffe**

1) mit Farbstoff  
2) mit Konservierungsstoff  
3) mit Antioxidationsmittel  
4) mit Geschmacksverstärkern  
5) geschwefelt  
6) geschwärzt  
7) gewachst  
8) mit Phosphat  
9) mit Süßungsmitteln  
10) enthält eine Phenylalaninquelle  
11) ab 100g Tafelsüße pro kg: kann bei übermäßigem  
Verzehr abführend wirken  
12) konserviert mit Thiabendazol

Wir achten auf den Einsatz regionaler und saison-  
aler Produkte, als auch zahlreichen BIO Erzeug-  
nisse, die den Anforderungen der EG-Öko-Vo  
entsprechen. Die Auflistung der Zutaten in Bio-  
Qualität finden Sie im Internet unter [www.tastene-  
next.de/files/bio](http://www.tastene-<br/>next.de/files/bio)

Die Speisen enthalten kein Schweinefleisch -  
ebenso werden in der Herstellung keine aus  
Schwein erzeugten Produkte verwendet. Die  
Fleischarten sind, wo Teil des Menüs, dort angege-  
ben. Sonstige Menüs sind vegetarisch.

Wir möchten dazu beitragen, dass Lebensmittel  
vor dem Verfall gerettet werden und nicht im Müll  
landen. Bereitgestellte, aber nicht abgeholte Spei-  
sen werden an soziale Einrichtungen abgegeben.



Die Menülinien I und II, einschließlich Vor-  
und Nachspeise, entsprechen dem "DGE-  
Qualitätsstandard für die Verpflegung in  
Schulen" und wurden von der Deutschen  
Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)  
zertifiziert.

[www.tastene-  
next.de](http://www.tastene-<br/>next.de)



# Dein Speiseplan

## Mo

## Di

## Mi

## Do

## Fr

15. Januar

16. Januar

17. Januar

18. Januar

19. Januar

Vorspeise

Kürbis-Creme-Suppe

a1, f, g, i

Blattsalat (grün) mit Dressing und Nuss-Mix

e, f, i, j

Gurkensticks mit Joghurdip

g

Mixsalat mit Dressing und Nuss-Mix

e, i, j

Tomatensuppe

f, i

Menü I  
(vegetarisch)

**Spirelli**

Vollkornnudeln mit mediterranem Gemüse (Paprika, Zucchini, Aubergine) mit Tomatensoße und Käse

v

a1, f, i, g

**Gnocchi**

(Kartoffelnocken) mit Basilikumsoße

v

a1, c, f, g, i

**Eier-Omelett**

mit Rahmspinat und Kartoffeln

v

a1, c, f, g, i

**Gemüse-Bulgur**

(Paprika, Lauch, Mais, Karotten) mit Emmentaler Käse

v

a1, f, g, i

**Gemüse-Bratlinge**

(Kartoffeln, Erbsen, Karotten) mit Kräuter-Dip

v

a1, c, f, g, i

Menü II  
(vollwertig)

**Kaiserschmarrn**

(Mehlspeise) mit Apfelmus

v

a1, c, g

**Fischlasagne**

(Nudelgericht) mit Lachswürfel, Spinat und Mozzarella

v

a1, c, d, f, g, i

**Pizza Margherita**

mit Tomaten, Mozzarella

v

a1, g

**Hähnchen-Geschnetzeltes**

(Hähnchen, Paprika, Zwiebel) mit Spätzle

v

a1, c, g

**Gemüse-Maultaschen**

(Nudelgericht) mit buntem Kartoffelsalat

v

a1, c, f, g, i, j

Nachspeise

Obst der Saison

Schokopudding

g

Obst der Saison

Gries-Pudding

a1, g

Obst der Saison

Menü III  
(Salatteller)

**Bunter Salatteller**

**Bunter Salatteller**

**Bunter Salatteller**

**Bunter Salatteller**

**Bunter Salatteller**

### Allergene

a = Glutenhaltiges Getreide oder Hybridstämme, davon  
a1 = enthält Weizen wie Dinkel, Khorasan-Weizen  
a2 = enthält Roggen  
a3 = enthält Gerste  
a4 = enthält Hafer)\*  
b = enthält Krebstiere\*  
c = enthält Eier\*  
d = enthält Fisch\*  
e = enthält Erdnuss\*  
f = enthält Soja\*  
g = enthält Milch\*  
h = Schalenfrüchte  
h1 = enthält Mandeln\*  
h2 = enthält Haselnüsse\*  
h3 = enthält Walnüsse\*  
h4 = enthält Kaschunüsse\*  
h5 = enthält Pecannüsse\*  
h6 = enthält Paranüsse\*  
h7 = enthält Pistazien\*

h8 = enthält Macadamia- oder Queenslandnüsse)\*  
i = enthält Sellerie\*  
j = enthält Senf\*  
k = enthält Sesamsamen\*  
l = enthält Schwefeldioxid/Sulfite  
m = enthält Lupinen\*  
n = enthält Weichtiere\*

\* und daraus gewonnene Erzeugnisse

Zu allen Rohkostsalataten wird optional eine Nuss-/Saatenmischung als Topping bereitgestellt, die Allergene der Gruppen e und h enthalten.

v = vegetarisch

### Zusatzstoffe

1) mit Farbstoff  
2) mit Konservierungsstoff  
3) mit Antioxidationsmittel  
4) mit Geschmacksverstärkern  
5) geschwefelt  
6) geschwärzt  
7) gewachst  
8) mit Phosphat  
9) mit Süßungsmitteln  
10) enthält eine Phenylalaninquelle  
11) ab 100g Tafelsüße pro kg: kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken  
12) konserviert mit Thiabendazol

Wir achten auf den Einsatz regionaler und saisonaler Produkte, als auch zahlreichen BIO Erzeugnisse, die den Anforderungen der EG-Öko-Vo entsprechen. Die Auflistung der Zutaten in Bio-Qualität finden Sie im Internet unter [www.tastenext.de/files/bio](http://www.tastenext.de/files/bio)

Die Speisen enthalten kein Schweinefleisch - ebenso werden in der Herstellung keine aus Schwein erzeugten Produkte verwendet. Die Fleischarten sind, wo Teil des Menüs, dort angegeben. Sonstige Menüs sind vegetarisch.

Wir möchten dazu beitragen, dass Lebensmittel vor dem Verfall gerettet werden und nicht im Müll landen. Bereitgestellte, aber nicht abgeholte Speisen werden an soziale Einrichtungen abgegeben.

Änderungen vorbehalten!



Die Menülinien I und II, einschließlich Vor- und Nachspeise, entsprechen dem "DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen" und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zertifiziert.

[www.tastenext.de](http://www.tastenext.de)



# Dein Speiseplan

Mo

Di

Mi

Do

Fr

22. Januar

23. Januar

24. Januar

25. Januar

26. Januar

Vorspeise

Chinakohl mit Joghurt-Dressing und Nuss-Mix

e, f, g, i, j

Tomatensalat

f, i, j

Karottensticks mit Quarkdip

g

Gemüsebrühe mit Einlage (Karotten, Sellerie, Lauch)

f, i

Mixsalat mit Dressing und Nuss-Mix

e, f, i, j

Menü I (vegetarisch)

**Ravioli**  
(Nudeltaschen mit Spinat und Ricotta gefüllt) | Tomatensoße

✓  
a1, f, g, i

**Kürbis-Kartoffelgemüse**  
mit Fetakäse überbacken

✓  
a1, f, g, i

**Chili sin Carne**  
(Bohnen, Mais, Paprika) mit Ciabatta

✓  
a1, f, g, i

**Möhren-Kichererbsen-Gemüse**  
mit Bulgur und Kräuterjoghurt

✓  
a1, f, g, i, k

**Vegetarisches Gyros**  
(Soja) mit Zwiebel, Gemüse-Reis (Tomate, Sellerie, Lauch), Knobidip

✓  
f, g

Menü II (vollwertig)

**Erbsen-Gemüse-Eintopf**  
(Erbsen, Kartoffeln, Blumenkohl) mit Vollkornbrötchen

✓  
a1, a2, f, i

**Käse-Makkaroni**  
(Nudelgericht) mit Käse

✓  
a1, f, g, i

**Hühner-Frikassée**  
(Huhn) mit Erbsen-Gemüse, Vollkornreis

a1, f, g, i

**Fischstäbchen**  
(Seelachs) mit Rosmarinkartoffel und Remoulade

a1, c, d, f, g, j

**Spaghetti Bolognese**  
Spaghetti-Nudeln mit Soße (Tomaten, Tofu, Karotten, Sellerie)

✓  
a1, c, g

Nachspeise

Obst der Saison

Joghurt/ Rote Grütze

g

Obst der Saison

Vanille-Pudding

g

Obst der Saison

Menü III (Salatteller)

**Bunter Salatteller**

**Bunter Salatteller**

**Bunter Salatteller**

**Bunter Salatteller**

**Bunter Salatteller**

**Allergene**

a = Glutenhaltiges Getreide oder Hybridstämme, davon  
a1 = enthält Weizen wie Dinkel, Khorasan-Weizen  
a2 = enthält Roggen  
a3 = enthält Gerste  
a4 = enthält Hafer)\*  
b = enthält Krebstiere\*  
c = enthält Eier\*  
d = enthält Fisch\*  
e = enthält Erdnuss\*  
f = enthält Soja\*  
g = enthält Milch\*  
h = Schalenfrüchte  
h1 = enthält Mandeln\*  
h2 = enthält Haselnüsse\*  
h3 = enthält Walnüsse\*  
h4 = enthält Kaschunüsse\*  
h5 = enthält Pecannüsse\*  
h6 = enthält Paranüsse\*  
h7 = enthält Pistazien\*

h8 = enthält Macadamia- oder Queenslandnüsse)\*  
i = enthält Sellerie\*  
j = enthält Senf\*  
k = enthält Sesamsamen\*  
l = enthält Schwefeldioxid/Sulfite  
m = enthält Lupinen\*  
n = enthält Weichtiere\*

\* und daraus gewonnene Erzeugnisse

Zu allen Rohkostsalataten wird optional eine Nuss-/Saatenmischung als Topping bereitgestellt, die Allergene der Gruppen e und h enthalten.

✓ = vegetarisches Gericht

**Zusatzstoffe**

- 1) mit Farbstoff
- 2) mit Konservierungsstoff
- 3) mit Antioxidationsmittel
- 4) mit Geschmacksverstärkern
- 5) geschwefelt
- 6) geschwärzt
- 7) gewachst
- 8) mit Phosphat
- 9) mit Süßungsmitteln
- 10) enthält eine Phenylalaninquelle
- 11) ab 100g Tafelsüße pro kg: kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken
- 12) konserviert mit Thiabendazol

Wir achten auf den Einsatz regionaler und saisonaler Produkte, als auch zahlreichen BIO Erzeugnisse, die den Anforderungen der EG-Öko-Vo entsprechen. Die Auflistung der Zutaten in Bio-Qualität finden Sie im Internet unter [www.tastenext.de/files/bio](http://www.tastenext.de/files/bio)

Die Speisen enthalten kein Schweinefleisch - ebenso werden in der Herstellung keine aus Schwein erzeugten Produkte verwendet. Die Fleischarten sind, wo Teil des Menüs, dort angegeben. Sonstige Menüs sind vegetarisch.

Wir möchten dazu beitragen, dass Lebensmittel vor dem Verfall gerettet werden und nicht im Müll landen. Bereitgestellte, aber nicht abgeholte Speisen werden an soziale Einrichtungen abgegeben.

**Änderungen vorbehalten!**



Die Menülinien I und II, einschließlich Vor- und Nachspeise, entsprechen dem "DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen" und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zertifiziert.

[www.tastenext.de](http://www.tastenext.de)



# Dein Speiseplan

## Mo

## Di

## Mi

## Do

## Fr

29. Januar

30. Januar

31. Januar

1. Februar

2. Februar

Vorspeise

Gurkensalat

j

Kartoffel-Gemüsesuppe  
(Karotte, Lauch, Sellerie)

f, i

Blattsalat  
mit Dressing und Nuss-Mix

e, f, i, j

Paprikasticks mit Joghurtdip

g

Eisbergsalat mit Hausdressing  
mit Nuss-Mix

e, f, i, j

Menü I  
(vegetarisch)

**Kartoffeltasche**  
mit Frischkäse gefüllt,  
und Karotten-Gemüse

✓  
a1, c, g

**Milchreis**  
mit Zimt und Zucker

✓  
g

**Gemüse-Lasagne**  
(Nudelgericht,  
mit Käse überbacken)  
Karotten, Ebsen, Paprika

✓  
a1, c,  
f, g, i

**Gnocchi al Forno**  
(Kartoffelgericht)  
Tomaten,  
mit Parmesan überbacken

✓  
a1, c, f,  
g, i

**Schnitzel**  
**(vegetarisch)**  
mit Blumenkohl-Gemüse  
und Kartoffeln

✓  
a1, c, f,  
g, i

Menü II  
(vollwertig)

**Tortellini**  
(Nudeln, gefüllt  
mit Spinat und Ricotta)  
Käse-Sahne-Soße

✓  
a1, c,  
f, g, i

**Schnitzel**  
(Geflügel)  
mit Kartoffel-Gratin

a1, c,  
g,

**Kartoffelpuffer**  
mit Apfelmus

✓  
a1, c

**Fischfilet**  
(Rotbarsch)  
mit Kichererbsen-Kidneybohnen-  
Gemüse und Vollkorn-Reis

d, f, g,  
i

**Linseneintopf**  
mit Vollkornbrötchen

✓  
a1, a2,  
f, i

Nachspeise

Schoko-Pudding

g

Obst der Saison

Mini-Windbeutel

a1, c, g

Obst der Saison

Gries-Pudding

a1, g

Menü III  
(Salatteller)

**Bunter Salatteller**

**Bunter Salatteller**

**Bunter Salatteller**

**Bunter Salatteller**

**Bunter Salatteller**

### Allergene

a = Glutenhaltiges Getreide oder Hybridstämme,  
davon  
a1 = enthält Weizen wie Dinkel, Khorasan-Weizen  
a2 = enthält Roggen  
a3 = enthält Gerste  
a4 = enthält Hafer\*  
b = enthält Krebstiere\*  
c = enthält Eier\*  
d = enthält Fisch\*  
e = enthält Erdnuss\*  
f = enthält Soja\*  
g = enthält Milch\*  
h = Schalenfrüchte  
h1 = enthält Mandeln\*  
h2 = enthält Haselnüsse\*  
h3 = enthält Walnüsse\*  
h4 = enthält Kaschunüsse\*  
h5 = enthält Pecannüsse\*  
h6 = enthält Paranüsse\*  
h7 = enthält Pistazien\*

h8 = enthält Macadamia- oder Queenslandnüsse\*  
i = enthält Sellerie\*  
j = enthält Senf\*  
k = enthält Sesamsamen\*  
l = enthält Schwefeldioxid/Sulfite  
m = enthält Lupinen\*  
n = enthält Weichtiere\*

\* und daraus gewonnene Erzeugnisse

Zu allen Rohkostsalaten wird optional eine  
Nuss-/Saatenmischung als Topping bereitgestellt,  
die Allergene der Gruppen e und h enthalten.

✓ = vegetarisches Gericht

### Zusatzstoffe

1) mit Farbstoff  
2) mit Konservierungsstoff  
3) mit Antioxidationsmittel  
4) mit Geschmacksverstärkern  
5) geschwefelt  
6) geschwärzt  
7) gewachst  
8) mit Phosphat  
9) mit Süßungsmitteln  
10) enthält eine Phenylalaninquelle  
11) ab 100g Tafelsüße pro kg: kann bei übermäßigem  
Verzehr abführend wirken  
12) konserviert mit Thiabendazol

Wir achten auf den Einsatz regionaler und saisonaler  
Produkte, als auch zahlreichen BIO Erzeugnisse,  
die den Anforderungen der EG-Öko-Vo entsprechen.  
Die Auflistung der Zutaten in Bio-Qualität finden Sie  
im Internet unter [www.tastenext.de/files/bio](http://www.tastenext.de/files/bio)

Die Speisen enthalten kein Schweinefleisch -  
ebenso werden in der Herstellung keine aus  
Schwein erzeugten Produkte verwendet. Die  
Fleischarten sind, wo Teil des Menüs, dort ange-  
geben. Sonstige Menüs sind vegetarisch.

Wir möchten dazu beitragen, dass Lebensmittel  
vor dem Verfall gerettet werden und nicht im  
Müll landen. Bereitgestellte, aber nicht abge-  
holte Speisen werden an soziale Einrichtungen  
abgegeben.

### Änderungen vorbehalten!



Die Menülinien I und II, einschließlich Vor-  
und Nachspeise, entsprechen dem "DGE-  
Qualitätsstandard für die Verpflegung in  
Schulen" und wurden von der Deutschen  
Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)  
zertifiziert.

[www.tastenext.de](http://www.tastenext.de)