



# Dein Speiseplan

## Mo

## Di

## Mi

## Do

## Fr

13. Januar

14. Januar

15. Januar

16. Januar

17. Januar

Vorspeise

Kürbis-Creme-Suppe

a1, f, g, i

Blattsalat (grün) mit Dressing und Nuss-Mix

e, f, i, j

Gurkensticks mit Joghurtdip

g

Mixsalat mit Dressing und Nuss-Mix

e, f, i, j

Tomatensuppe

f, i

Menü I  
(vegetarisch)

**Spirelli**

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



a1, f, i, g

**Gnocchi**

(Kartoffelnocken) mit Basilikumsoße



a1, c, f, g, i

**Eier-Omelett**

mit Rahmspinat und Kartoffeln



a1, c, f, g, i

**Spinat-Semmel-Knödel**

mit Rahm-Champignons



a1, c, f, g, i

**Gemüse-Bratlinge**

(Kartoffeln, Erbsen, Karotten) mit Kräuter-Dip



a1, c, f, g, i

Menü II  
(Mischkost)

**Armer-Ritter-Auflauf**

(Mehlspeise) mit Apfelmus



a1, c, g

**Bandnudeln mit Lachs**

(Nudelgericht) mit Lachswürfel in Dill-Rahmsoße

a1, d, f, g, i

**Pizza Margherita**

mit Tomaten, Mozzarella



a1, g

**Hähnchen-Geschnetzeltes**

(Hähnchen, Paprika, Zwiebel) mit Spätzle

a1, c, g

**Klassische Maultaschen**

mit buntem Kartoffelsalat



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.

= 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 Schweine 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

20. Januar

21. Januar

22. Januar

23. Januar

24. 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

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

a1, c, g

**Möhren-Kichererbsen-Gemüse**  
mit Bulgur und Knobi-Dip

a1, f, g, i, k

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

a1, f, g, i

Menü II (Mischkost)

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

a1, a2, f, i

**Hähnchenstreifen in Erdnuss-Soße**  
mit Vollkorn-Reis und Gemüsestreifen (Karotte, Lauch, Sellerie)

a1, e, g

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

a1, f, g, i

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

a1, c, d, f, g, j

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

f, 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 Konservierungsmittel  
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

27. Januar

28. Januar

29. Januar

30. Januar

31. Januar

Vorspeise

Gurkensalat

j

Kartoffel-Gemüsesuppe  
(Karotte, Lauch, Sellerie)

f, i

Blattsalat  
mit Dressing und Nuss-Mix

e, f, i, j

Bunter Linsensalat

ij

Grüner Salat mit Hausdressing  
und Nuss-Mix

e, f, i, j

Menü I  
(vegetarisch)

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



a1, c, g

**Dampfnudel**  
(Mehlspeise) mit Vanillesoße



a1, 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  
(Mischkost)

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



a1, c,  
f, g, i

**Köttbullar**  
(Geflügel)  
mit Kartoffeln, Rahmsauce und  
Preiselbeeren



a1, c,  
g

**Kartoffelpuffer**  
mit Apfelmus



a1, c

**Fischfilet**  
(Rotbarsch)  
mit Risotto und Ratatouille-  
Gemüse (Paprika, Aubergine,  
Zucchini)



d, f, i

**Bohneneintopf**  
(grüne Bohnen, Kartoffeln,  
Sellerie, Karotten)  
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)



# Dein Speiseplan

**Mo**

**Di**

**Mi**

**Do**

**Fr**

3. Februar

4. Februar

5. Februar

6. Februar

7. Februar

Vorspeise

Endiviensalat mit Knoblauchdressing u. Nuss-Mix e, f, i, j

Karottensalat

Gemüsebrühe mit Einlage (Karotten, Lauch, Sellerie) f, i

Bauernsalat (Paprika, Tomate, Gurke, Feta) f, g, i, j

Blattsalat (grün) mit Dressing und Nuss-Mix e, f, i, j

Menü I (vegetarisch)

**Gemüsebällchen**  
(Kartoffel, Karotten, Paprika) mit Hummus (Kichererbsendip) a1, f, g, i, k

**Spaghetti**  
(Nudeln, Vollkorn) mit Tomaten-Paprikasoße a1, f, i

**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 (Mischkost)

**Käsespätzle**  
(Gouda u. Emmentaler Käse) mit Röstzwiebeln a1, c, f, g, i

**Linseneintopf**  
mit Vollkornbrötchen a1, a2, f, i

**Fisch-Nuggets**  
(Seelachs in Backteig) mit Kartoffelsalat und Remoulade a1, c, d, f, g, j

**Curry-Wurst**  
(Geflügel) mit Kartoffelecken a1, f, i

**Gebackener Feta**  
mit mediterranem Gemüse (Paprika, Auberginen, Zucchini), Roggenbrötchen a2, 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 Erdnüsse\*
- 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.

**V** = 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.



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)