

# Essensplan für den 03.01.2022-07.01.2022

1. Glutenhaltige Getreide (Weizen, Hafer, Dinkel,..)
2. Krebs- & Weichtiere (Garnelen, Schnecken,..)
3. Ei
4. Fisch
5. Erdnüsse
6. Soja
7. Milch incl. Lactose
8. Schalenfrüchte (Mandeln, Haselnuss..)
9. Sellerie
10. Senf
11. Sesam

## Montag

**Frühstück:**

**Mittagessen:**

**Nachmittagssnack:**

Joghurt mit Obst und Haferflocken <sup>1,7</sup>

Überraschungssalat / Nudeln mit

Tomatensauce <sup>1,7</sup>

Obst

## Dienstag

**Frühstück:**

**Mittagessen:**

**Nachmittagssnack:**

Brot mit Aufstrich <sup>1</sup>

Rote Beete mit Apfel/ Karottensuppe mit

Eierstich <sup>1,3,7</sup>

Frischkornbrei <sup>1,7,8</sup>

## Mittwoch

**Frühstück:**

**Mittagessen:**

**Nachmittagssnack:**

Dinkelbrötchen mit Aufstrich <sup>1</sup>

Winterlicher Blattsalat / Risotto mit  
getr. Tomaten und Paprika <sup>7</sup>

Obst

## Donnerstag

**Frühstück:**

**Mittagessen:**

**Nachmittagssnack:**

Brot mit Aufstrich <sup>1</sup>

Salatplatte mit Dip/Hirseplätzchen <sup>3,7</sup>

Frischkornbrei <sup>1,7,8</sup>

## Freitag

**Frühstück:**

**Mittagessen:**

**Nachmittagssnack:**

Joghurt mit Obst und Haferflocken

Brokkoli Frischkost/Pizza“Bianca“ mit  
Kartoffeln, Garnelen & Rosmarin <sup>1,2,7</sup>

Obst

**Aufstriche**

**Tonkabohnenbutter / Mediterraner Frischkäse <sup>7</sup>**

Die Frischkornbreitage variieren in den einzelnen Häusern an anderen Tagen

In den Salaten kann Senf, Sesam & oder Sojasoße als Gewürz enthalten sein.

Die direkte Deklaration vom Brot & Getreidegerichten ist nicht möglich, da individuell in den Einrichtungen gebacken & gekocht wird, der Plan allerdings für alle Einrichtungen gilt. Es wird auf ein Formular ausgewiesen, welches vor Ort alle Allergene ausweist.



# Essensplan für den 10.01.2022-14.01.2022

1. Glutenhaltige Getreide (Weizen, Hafer, Dinkel,..)
2. Krebs- & Weichtiere (Garnelen, Schnecken,..)
3. Ei
4. Fisch
5. Erdnüsse
6. Soja
7. Milch incl. Lactose
8. Schalenfrüchte (Mandeln, Haselnuss..)
9. Sellerie
10. Senf
11. Sesam

## Montag

**Frühstück:** Joghurt mit Obst und Haferflocken <sup>1,7</sup>  
**Mittagessen:** Überraschungssalat / Milchreis mit Pflaumenkompott <sup>7,8</sup>  
**Nachmittagssnack:** Obst

## Dienstag

**Frühstück:** Brot mit Aufstrich <sup>1</sup>  
**Mittagessen:** Kopfsalat „Lorraine“ / Bohnen-Wirsing Eintopf <sup>6,7,9</sup>  
**Nachmittagssnack:** Frischkornbrei <sup>1,7,8</sup>

## Mittwoch

**Frühstück:** Dinkelbrötchen mit Aufstrich <sup>1</sup>  
**Mittagessen:** Fenchel-Karotte-Granatapfel/ Kartoffelgulasch <sup>7,9</sup>  
**Nachmittagssnack:** Obst

## Donnerstag

**Frühstück:** Brot mit Aufstrich <sup>1</sup>  
**Mittagessen:** Salatplatte mit Dip/Maispfannkuchen <sup>1,3,7</sup>  
**Nachmittagssnack:** Frischkornbrei <sup>1,7,8</sup>

## Freitag

**Frühstück:** Joghurt mit Obst und Haferflocken  
**Mittagessen:** Blumenkohl mit Tomate/Spinat Lasagne <sup>1,6,7</sup>  
**Nachmittagssnack:** Obst

## Aufstriche

**Pilzbutter / Kiwikonfitüre <sup>7</sup>**

Die Frischkornbreitarge variieren in den einzelnen Häusern an anderen Tagen

In den Salaten kann Senf, Sesam & oder Sojasoße als Gewürz enthalten sein.

Die direkte Deklaration vom Brot & Getreidegerichten ist nicht möglich, da individuell in den Einrichtungen gebacken & gekocht wird, der Plan allerdings für alle Einrichtungen gilt. Es wird auf ein Formular ausgewiesen, welches vor Ort alle Allergene ausweist.



# Essensplan für den 17.01.2022-21.01.2022

1. Glutenhaltige Getreide (Weizen,Hafer,Dinkel,..)
2. Krebs-&Weichtiere (Garnelen,Schnecken,..)
3. Ei
4. Fisch
5. Erdnüsse
6. Soja
7. Milch incl.Lactose
8. Schalenfrüchte (Mandeln, Haselnuss..)
9. Sellerie
- 10.Senf
- 11.Sesam

## Montag

**Frühstück:** Joghurt mit Obst und Haferflocken <sup>1,7</sup>  
**Mittagessen:** Überraschungssalat / Linguini mit Rosenkohl <sup>1,7,8</sup>  
**Nachmittagssnack:** Obst

## Dienstag

**Frühstück:** Brot mit Aufstrich <sup>1</sup>  
**Mittagessen:** Gurke,Paprika,Tomate/ Linseneintopf<sup>7,9</sup>  
**Nachmittagssnack:** Frischkornbrei <sup>1,7,8</sup>

## Mittwoch

**Frühstück:** Dinkelbrötchen mit Aufstrich <sup>1</sup>  
**Mittagessen:** Endivien mit Birne/Ind. Kichererbsen-Blumenkohl Curry an Duftreis <sup>7,9</sup>  
**Nachmittagssnack:** Obst

## Donnerstag

**Frühstück:** Brot mit Aufstrich <sup>1</sup>  
**Mittagessen:** Salatplatte mit Dip/Sesamkartoffeln mit Röstgemüse <sup>7,9</sup>  
**Nachmittagssnack:** Frischkornbrei <sup>1,7,8</sup>

## Freitag

**Frühstück:** Joghurt mit Obst und Haferflocken  
**Mittagessen:** Rotkraut mit Orange&Walnuss/Lauch-Möhrenkuchen <sup>1,3,7,8</sup>  
**Nachmittagssnack:** Obst

## Aufstriche

Paprikafrischkäse / Sonnenblumenkernpaste <sup>7,8</sup>

Die Frischkornbreitage variieren in den einzelnen Häusern an anderen Tagen

In den Salaten kann Senf, Sesam & oder Sojasoße als Gewürz enthalten sein.

Die direkte Deklaration vom Brot & Getreidegerichten ist nicht möglich, da individuell in den Einrichtungen gebacken & gekocht wird, der Plan allerdings für alle Einrichtungen gilt. Es wird auf ein Formular ausgewiesen, welches vor Ort alle Allergene ausweist.



# Essensplan für den 24.01.2022-28.01.2022

Konzeptionstag Waldkitz 28.01.2021

1. Glutenhaltige Getreide (Weizen, Hafer, Dinkel,..)
2. Krebs- & Weichtiere (Garnelen, Schnecken,..)
3. Ei
4. Fisch
5. Erdnüsse
6. Soja
7. Milch incl. Lactose
8. Schalenfrüchte (Mandeln, Haselnuss..)
9. Sellerie
10. Senf
11. Sesam

## Montag

**Frühstück:**

Joghurt mit Obst und Haferflocken <sup>1,7</sup>  
bunter Salat/Tortellini an Käse-Sahne  
soße <sup>1,7</sup>

**Mittagessen:**

**Nachmittagssnack:**

Obst

## Dienstag

**Frühstück:**

Brot mit Aufstrich <sup>1</sup>

**Mittagessen:**

Blattsalat "Caprese" / Blumenkohl-  
cremesuppe <sup>7</sup>

**Nachmittagssnack:**

Frischkornbrei <sup>1,7,8</sup>

## Mittwoch

**Frühstück:**

Dinkelbrötchen mit Aufstrich <sup>1</sup>

**Mittagessen:**

Krautsalat / Tandoori Curry Hähnchen  
mit Safranreis <sup>5,7,9</sup>

**Nachmittagssnack:**

Obst

## Donnerstag

**Frühstück:**

Brot mit Aufstrich <sup>1</sup>

**Mittagessen:**

Salatplatte mit Dip / Mediterrane  
Polentaschnitten <sup>7,9</sup>

**Nachmittagssnack:**

Frischkornbrei <sup>1,7,8</sup>

## Freitag

**Frühstück:**

Joghurt mit Obst und Haferflocken

**Mittagessen:**

Gurken-Möhrensalat/ Kartoffel  
Brokkoli Auflauf <sup>1,3,7</sup>

**Nachmittagssnack:**

Obst

## Aufstriche

Dilltöpfchen / Waldbeerkonfitüre <sup>7</sup>

Die Frischkornbreitage variieren in den einzelnen Häusern an anderen Tagen

In den Salaten kann Senf, Sesam & oder Sojasoße als Gewürz enthalten sein.

Die direkte Deklaration vom Brot & Getreidegerichten ist nicht möglich, da individuell in den Einrichtungen gebacken & gekocht wird, der Plan allerdings für alle Einrichtungen gilt. Es wird auf ein Formular ausgewiesen, welches vor Ort alle Allergene ausweist.



# Essensplan für den 31.01.2022-04.02.2022

1. Glutenhaltige Getreide (Weizen, Hafer, Dinkel,..)
2. Krebs- & Weichtiere (Garnelen, Schnecken,..)
3. Ei
4. Fisch
5. Erdnüsse
6. Soja
7. Milch incl. Lactose
8. Schalenfrüchte (Mandeln, Haselnuss..)
9. Sellerie
10. Senf
11. Sesam

## Montag

**Frühstück:** Joghurt mit Obst und Haferflocken 1,7  
**Mittagessen:** Überraschungssalat / Wirsingrisotto 1,7  
**Nachmittagsnack:** Obst

## Dienstag

**Frühstück:** Brot mit Aufstrich 1  
**Mittagessen:** Winterl. Blattsalat / Paprika-cremesuppe 6,7

**Nachmittagsnack:** Frischkornbrei 1,7,8  
**Frühstück:** Dinkelbrötchen mit Aufstrich 1  
**Mittagessen:** Zucchini Salat mit Paprika/Pasta mit Erbsen & Ei 1,3,7

## Mittwoch

**Nachmittagsnack:** Obst

**Frühstück:** Brot mit Aufstrich 1  
**Mittagessen:** Salatplatte mit Dip/Hafer-Möhrenpuffer 7

**Nachmittagsnack:** Frischkornbrei 1,7,8

## Donnerstag

**Frühstück:** Joghurt mit Obst und Haferflocken  
**Mittagessen:** Kohlrabi mit Apfel / Pizza "Margherita" 1,7  
**Nachmittagsnack:** Obst

## Freitag

## Aufstriche

**Studentenbutter / Auberginenfrischkäse** 7,8

Die Frischkornbreitage variieren in den einzelnen Häusern an anderen Tagen

In den Salaten kann Senf, Sesam & oder Sojasoße als Gewürz enthalten sein.

Die direkte Deklaration vom Brot & Getreidegerichten ist nicht möglich, da individuell in den Einrichtungen gebacken & gekocht wird, der Plan allerdings für alle Einrichtungen gilt. Es wird auf ein Formular ausgewiesen, welches vor Ort alle Allergene ausweist.

