












Der Rotbarsch ist ein Speisefisch. Fisch ist eine gute Wahl in der Ernährung, da er reich an hochwertigem Eiweiß ist, welches gut für das Wachstum und die Entwicklung ist.

|  Die Angebote/Komponenten mit dem DGE-Logo entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ sowie dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert. | | Bitte Schulnamen eintragen | | | | | |   ESSEN FÜR KINDER DE-ÖKO-006 | | |
|--|--|--|--|--------|---|--------|---|---|---|--------|
| | | Geflügelfleisch Rindfleisch vegetarisch Fisch | | | | | | | | |
| 9. KW | 23.02.2026 Montag | Anzahl | 24.02.2026 Dienstag | Anzahl | 25.02.2026 Mittwoch | Anzahl | 26.02.2026 Donnerstag | Anzahl | 27.02.2026 Freitag | Anzahl |
| Menü I |  Hackfleisch-Vollkornnudelauflauf (Rind, Tomate, Zucchini, Aubergine) | |  weißer Bohneneintopf (Möhren, Sellerie, Lauch) | |  Kartoffel Kroketten | |  gebratenes Rotbarschfilet | |  BIO Schnittlauchdip | |
| | Krautsalat (Öl&Essig) | | Fladenbrot Graubrot | | Sauerrahmdip Rote- Bete- Salat | | | | Salzkartoffeln Blattsalat | |
| Menü II vegetarisch |  vegetarischer Vollkornnudelauflauf (Soja, Tomate, Zucchini, Aubergine) | | | |  vegetarisches Steak (Milch, Ei, Weizen) | |  gefüllte Gnocchi mit Kräuterpesto | |  Gemüse "Donut" (Dinkel, Erbsen, Broccoli) | |
| | Krautsalat (Öl&Essig) | | | | | | Tomatensauce Blattsalat | | | |
| Menü III | | | | | | | | | | |
| Dessert |  Obst/Gemügesticks | |  Obst/Gemügesticks | |  Obst/Gemügesticks | |  Vanillepudding | |  Obst/Gemügesticks | |
| Salatsauce Auswahl | | | | | Balsamicodressing | | Balsamicodressing | | Balsamicodressing | |
| | | | | | Frenchdressing | | Frenchdressing | | Frenchdressing | x |
| | | | | | Joghurtdressing | | Joghurtdressing | | Joghurtdressing | |
| Sonderkost | Laktosefrei | | Laktosefrei | | Laktosefrei | | Laktosefrei | | Laktosefrei | |
| | Glutenfrei | | Glutenfrei | | Glutenfrei | | Glutenfrei | | Glutenfrei | |
| | Histaminfrei | | Histaminfrei | | Histaminfrei | | Histaminfrei | | Histaminfrei | |
| | Milcheiweißfrei | | Milcheiweißfrei | | Milcheiweißfrei | | Milcheiweißfrei | | Milcheiweißfrei | |
| | Essen ohne Ei | | Essen ohne Ei | | Essen ohne Ei | | Essen ohne Ei | | Essen ohne Ei | |

Sauerkraut enthält viele sogenannte probiotische Bakterien. Diese sind gut für den Darm und das Immunsystem. Sie halten uns fit und die Verdauung auf trap :)!

| 10. KW | | 02.03.2026 Montag | Anzahl | 03.03.2026 Dienstag | Anzahl | 04.03.2026 Mittwoch | Anzahl | 05.03.2026 Donnerstag | Anzahl | 06.03.2026 Freitag | Anzahl | |
|------------------------|---|--|--------|---|---|---|---|---|--|---|--|------------|
| Menü I |  | Rindergulasch mit Paprikastreifen  | |  | Linseneintopf Kartoffeln, Möhren, Lauch  |  |  |  | Kartoffeltaschen Frischkäse-Kräuterfüllung  |  | gebratenes Wildlachsfilet  | |
| | | Vollkorn Penne | | Fladenbrot | | | | Tomatendip | | Dill-Senfsauce | | |
| | | Maissalat (Öl&Essig) | | Graubrot | | | | Blattsalat | | BIO Kartoffeln | | Blattsalat |
| Menü II vegetarisch |  | Bohnengulasch  (weiße Riesenbohnen, Kidneybohnen, Brechbohnen) | |  | |  | warmer Grießbrei |  | |  | | |
| | | Vollkorn Penne | | | | heiße Kirschen | |  | | | | |
| | | Maissalat (Öl&Essig) | | | | Zimt & Zucker | |  | | | | |
| Menü III | | | |  | |  | |  |  | |  | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| Dessert |  | Obst/Gemügesticks | |  | Obst/Gemügesticks |  | Obst/Gemügesticks |  | Toffeepudding |  | Obst/Gemügesticks | |
| Salatsauce Auswahl | | | | | | Frenchdressing | | Frenchdressing | | Frenchdressing | | |
| | | | | | | Italiandressing | | Italiandressing | x | Italiandressing | | |
| | | | | | | Joghurdressing | | Joghurdressing | | Joghurdressing | | |
| Sonderkost | | Laktosefrei | | Laktosefrei | | Laktosefrei | | Laktosefrei | | Laktosefrei | | |
| | | Glutenfrei | | Glutenfrei | | Glutenfrei | | Glutenfrei | | Glutenfrei | | |
| | | Histaminfrei | | Histaminfrei | | Histaminfrei | | Histaminfrei | | Histaminfrei | | |
| | | Milcheiweißfrei | | Milcheiweißfrei | | Milcheiweißfrei | | Milcheiweißfrei | | Milcheiweißfrei | | |
| | | Essen ohne Ei | | Essen ohne Ei | | Essen ohne Ei | | Essen ohne Ei | | Essen ohne Ei | | |

Quinoa hat einen milden, nussigen Geschmack. Man kann ihn sowohl als Beilage wie Kartoffeln essen, in Salaten oder als Frühstücksbrei zubereiten.

| 11. KW | 09.03.2026 | Anzahl | 10.03.2026 | Anzahl | 11.03.2026 | Anzahl | 12.03.2026 | Anzahl | 13.03.2026 | Anzahl |
|------------------------|--|---|--|---|--|---|---|---|--|---|
| | Montag | | Dienstag | | Mittwoch | | Donnerstag | | Freitag | |
| Menü I |  | |  | |  | |  | |  | |
| | |  | |  | |  | |  | |  |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| Menü II vegetarisch | |  | Kartoffel- Blumenkohlaufauf | |  | |  | | Gnocchi-Spinataufauf mit Tomatenwürfel | |
| | vegetarische Thymiansauce |  | | | | | | | | |
| | Wirsing in Rahm |  | | Möhrensalat (Öl&Essig) | | | | | | Blattsalat |
| Menü III | grüne Bandnudeln |  | |  | |  | |  | |  |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| Dessert |  Obst/Gemüesticks | |  Obst/Gemüesticks | |  Obst/Gemüesticks | |  Mandarinenquark | |  BIO Banane | |
| Salatsauce Auswahl | | | | | | | Americandressing | | Americandressing | |
| | | | | | | | Frenchdressing | | Frenchdressing | |
| | | | | | | | Italiandressing | | Italiandressing | X |
| Sonderkost | Laktosefrei | | Laktosefrei | | Laktosefrei | | Laktosefrei | | Laktosefrei | |
| | Glutenfrei | | Glutenfrei | | Glutenfrei | | Glutenfrei | | Glutenfrei | |
| | Histaminfrei | | Histaminfrei | | Histaminfrei | | Histaminfrei | | Histaminfrei | |
| | Milcheiweißfrei | | Milcheiweißfrei | | Milcheiweißfrei | | Milcheiweißfrei | | Milcheiweißfrei | |
| | Essen ohne Ei | | Essen ohne Ei | | Essen ohne Ei | | Essen ohne Ei | | Essen ohne Ei | |

Der Begriff "Frikassee" stammt ursprünglich aus dem Französischen. Es ist eine Zubereitungsart, bei der Fleisch in Stücke geschnitten, angebraten und dann in Sauce geschmort wird.

| 12. KW | | 16.03.2026 Montag | Anzahl | 17.03.2026 Dienstag | Anzahl | 18.03.2026 Mittwoch | Anzahl | 19.03.2026 Donnerstag | Anzahl | 20.03.2026 Freitag | Anzahl |
|------------------------|---|---|--------|---|--------------------------|---|---------------------------------------|---|--------------------------|---|--------------------------|
| Menü I |  | Hühnerfrikassee (Erbsen, Möhren) | |  | |  | Käseschnitzel (Milcheiweis) |  | |  | |
| | | Vollkornreis | | | | Tomatensauce | | | | | |
| | | Maissalat (Öl&Essig) | | | | | | | | | |
| Menü II vegetarisch | | vegetarisches Frikassee (Mykoprotein, Erbsen, Möhren) | | Pfannkuchen "natur" | | | | Kartoffelrösti | | Vollkornnudel-Broccoli- Auflauf in heller Sauce | |
| | | | | Kirschkompott | | | Apfelmus | | | | |
| | | | | Zimt & Zucker | | | | | | | Gurkensalat (Öl&Essig) |
| Menü III | | | | | | Farfalle | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | Blattsalat | | | |
| Dessert |  | Obst/Gemügesticks | |  | Obst/Gemügesticks |  | Obst/Gemügesticks |  | Heidelbeerjoghurt |  | Obst/Gemügesticks |
| Salatsauce Auswahl | | | | | | Balsamicodressing | | Balsamicodressing | x | | |
| | | | | | | Frenchdressing | | Frenchdressing | | | |
| | | | | | | Joghurdressing | | Joghurdressing | | | |
| Sonderkost | | Laktosefrei | | Laktosefrei | | Laktosefrei | | Laktosefrei | | Laktosefrei | |
| | | Glutenfrei | | Glutenfrei | | Glutenfrei | | Glutenfrei | | Glutenfrei | |
| | | Histaminfrei | | Histaminfrei | | Histaminfrei | | Histaminfrei | | Histaminfrei | |
| | | Milcheiweißfrei | | Milcheiweißfrei | | Milcheiweißfrei | | Milcheiweißfrei | | Milcheiweißfrei | |
| | | Essen ohne Ei | | Essen ohne Ei | | Essen ohne Ei | | Essen ohne Ei | | Essen ohne Ei | |

Currygewürz ist eine spezielle Mischung aus verschiedenen Gewürzen. Oft enthalten sind z.B Kurkuma, Kümmel, Ingwer und Koriander.

| 13. KW | 23.03.2026 | Anzahl | 24.03.2026 | Anzahl | 25.03.2026 | Anzahl | 26.03.2026 | Anzahl | 27.03.2026 | Anzahl |
|------------------------|---|---|---|--------------------------|---|--------------------------|---|---------------------|--|--------------------------|
| | Montag | | Dienstag | | Mittwoch | | Donnerstag | | Freitag | |
| Menü I |  | |  | |  | |  | |  | |
| | | | rote Linsensuppe (Möhren, Kartoffeln, Zwiebeln) | | gebratene Hähnchenbrust  | | | | Fischstäbchen (Seelachs)  | |
| | | | | | Rahmsauce | | | | Remouladensauce | |
| Menü II vegetarisch | | | | | Kartoffelecken | | | | Salzkartoffeln | |
| | | | | | Blattsalat | | | | Rahmspinat | |
| | | | | | vegetarisches Steak (Milcheiweiß)  | | Gnocchi-Spinatauflauf mit Tomaten  | | Eieromelette  | |
| Menü III | | | | | | | | | | |
| | | Vollkorn Penne  | | | feine Bandnudeln  | | | | | |
| | | Tomatenrahmsauce | | | helle Lachssauce | | | | | |
| Dessert | | | | | geriebener Hartkäse | | | | | |
| | | | | | Blattsalat | | | | | |
| |  | Obst/Gemügesticks |  | Obst/Gemügesticks |  | Obst/Gemügesticks |  | Erdbeerquark |  | Obst/Gemügesticks |
| Salatsauce Auswahl | | | | | Americandressing | X | Americandressing | | | |
| | | | | | Italiandressing | | Italiandressing | X | | |
| | | | | | Joghurdressing | | Joghurdressing | | | |
| Sonderkost | | | | | | | | | | |
| | | Laktosefrei | | Laktosefrei | | Laktosefrei | | Laktosefrei | | Laktosefrei |
| | | Glutenfrei | | Glutenfrei | | Glutenfrei | | Glutenfrei | | Glutenfrei |
| | | Histaminfrei | | Histaminfrei | | Histaminfrei | | Histaminfrei | | Histaminfrei |
| | | Milcheiweißfrei | | Milcheiweißfrei | | Milcheiweißfrei | | Milcheiweißfrei | | Milcheiweißfrei |
| | Essen ohne Ei | | Essen ohne Ei | | Essen ohne Ei | | Essen ohne Ei | | Essen ohne Ei | |

Hering ist ein Fisch und bekannt für seinen silbernen Körper. Er wird oft sauer eingelegt oder geräuchert. Dies gibt ihm seinen besonderen Geschmack.

| 14. KW | | 30.03.2026 Montag | Anzahl | 31.03.2026 Dienstag | Anzahl | 01.04.2026 Mittwoch | Anzahl | 02.04.2026 Donnerstag | Anzahl | 03.04.2026 Freitag | Anzahl |
|------------------------|---|---|--------|---|---|---|---|---|----------|---|--------|
| Menü I |  | Hähnchen- geschnetzeltes in heller Champignonsauce | |  | Karotten- Pastinakencremesuppe | |  | Gemüseschnitzel (Broccoli, Blumenkohl, Karotten) | |  | |
| | | Vollkornreis | | Fladenbrot | | Petersiliensauce | | Kartoffelpüree | | | |
| | | Wachsbrechbohnsalat (Öl&Essig) | | Graubrot | | Blattsalat | | | | | |
| Menü II vegetarisch |  | vegetarisches Geschnetzeltes (Mycoprotein) in heller Champignonsauce | |  | |  | |  | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| Menü III | |  | |  | |  | | bunte Farfalle | |  | |
| | | | | | | | | Bärlauchsauce | | | |
| | | | | | | | | geriebener Hartkäse | | | |
| Dessert |  | Obst/Gemügesticks | |  | Obst/Gemügesticks | |  | BIO Milchreis | | | |
| Salatsauce Auswahl | | | | | | | Americandressing | Americandressing | | | |
| | | | | | | | Balsamicodressing | Balsamicodressing | X | | |
| | | | | | | | Joghurdressing | Joghurdressing | | X | |
| Sonderkost | | Laktosefrei | | Laktosefrei | | Laktosefrei | | Laktosefrei | | | |
| | | Glutenfrei | | Glutenfrei | | Glutenfrei | | Glutenfrei | | | |
| | | Histaminfrei | | Histaminfrei | | Histaminfrei | | Histaminfrei | | | |
| | | Milcheiweißfrei | | Milcheiweißfrei | | Milcheiweißfrei | | Milcheiweißfrei | | | |
| | | Essen ohne Ei | | Essen ohne Ei | | Essen ohne Ei | | Essen ohne Ei | | | |

| | |
|---|-----------------|
|  | Geflügelfleisch |
|  | Rindfleisch |
|  | vegetarisch |
|  | Fisch |



Karfreitag