der regenbogen e.V.

Unsere Speisepläne orientieren sich an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

# Dezember 2026

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel)<br>-<br>Vegane Maultaschen [a]<br>mit Champignonsauce und Eisbergsalat mit Kräuterdressing<br>-<br>Bananen | Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel)<br>-<br>Kaiserschmarrn [a,c,g]<br>mit Apfelmark<br>-<br>Blaubeermilch [g] | Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel)<br>-<br>Linsensuppe [i]<br>mit Vollkornbaguette [a]<br>-<br>Pudding [g] | Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel )<br>-<br>Hähnchengyros, Vollkornreis, Tzaziki [g] und Krautsalat<br>-<br>Zartbitter Lebkuchen [a,c,g] | Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel)<br>-<br>Grünkohl-Lachs-Quiche [a,c,d,g]<br>-<br>Selbstgemachtes Brombeer-Joghurteis [g] | Woche vom<br><br>30.11.-<br>04.12.2026 |
| Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel)<br>-<br>Vollkornnudeln [a, g] mit Brokkolisauce [g] und Eisberg-Möhrensalat mit Kräuterdressing<br>-<br>Mandarinen | Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel)<br>-<br>Gemüsepizza [a,g]<br>(Zucchini, Mais, Paprika)<br>-<br>Erdbeerjoghurt [g] | Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel)<br>-<br>Käse-Lauch-Suppe [g,i]<br>(Rinderhackfleisch)<br>mit Roggenbaguette [a]<br>-<br>Apfel-Zimt-Quark [g] | Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel)<br>-<br>Kartoffel-Kürbisgratin [g] mit Romanasalat mit Kräuterdressing [j]<br>-<br>Birnenkuchen [a,c,g] | Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel)<br>-<br>Fischfrikadellen (Seelachs) [a,d] mit Kartoffel-Erbsenpüree [g]<br>und Tomatensalat mit Essig-Öldressing<br>-<br>Selbstgemachtes Vanilleeis [g] mit Himbeersauce | Woche vom<br><br>07.12.-<br>11.12.2026 |
| Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel)<br>-<br>Gemüselasagne [a,g] und Eisbergsalat mit Kräuterdressing<br>-<br>Trauben | Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel)<br>-<br>Honig-Senf Hähnchen [j] mit Kartoffelecken und gem. Salat mit Essig-Öldressing<br>-<br>Bananenmilch [g] | Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel)<br>-<br>Möhren-Ingwercremesuppe [i]<br>mit Vollkornbaguette [a]<br>-<br>Mandarinenquark [g] | Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel)<br>-<br>Kichererbsencurry (Kokosmilch)<br>mit Vollkornreis<br>-<br>Obstsalat (Birne, Apfel, Bananen) | Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel)<br>-<br>Lachs in Blätterteig [a] mit Remoulade [c],<br>Kartoffeln und Spinat<br>-<br>Selbstgemachtes Stracciatellaeis [g] | Woche vom<br><br>14.12.-<br>18.12.2026 |
| Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel)<br>-<br>Vollkornnudeln [a] mit Thunfisch-Tomatensauce [d] und Kichererbsensalat mit Kräuterdressing [g]<br>-<br>Apfel | Rohkost (Gurke, Kohlrabi, Möhre, Paprika & Apfel)<br>-<br>Mini Hähnchenschnitzel [a], Pommes und Ketchup<br>-<br>Selbstgemachtes Schokoeis [g] | <br><br>Wir wünschen allen Familien eine besinnliche Zeit und Frohe Weihnachten! | | | Woche vom<br><br>21.12.-<br>25.12.2026 |

Legende: 1) mit Konservierungsstoff 2) mit Farbstoff 3) mit Antioxidationsmittel 4) mit Süßungsmittel 5) mit Geschmacksverstärker 6) mit Phosphat a) Glutenhaltiges Getreide + Erzeugnisse b)Krebstiere + Erzeugnisse c)Eier + Erzeugnisse d)Fisch+ Erzeugnisse e) Erdnüsse + Erzeugnisse f)Soja + Erzeugnisse g) Milch und Erzeugnisse h) Schalenfrüchte + Erzeugnisse i) Sellerie + Erzeugnisse j) Senf + Erzeugnisse k) Sesamsamen + Erzeugnisse l)Lupinen + Erzeugnisse m)Weichtiere + Erzeugnisse n) Schwefeldioxid +Sulfite

Wenn nicht anders benannt handelt es sich unter a) um Weizen.