

**Rückgabe bis spätestens 12.12.2025**  
**an 0173-7108745 o. speiseplan@meerblickwhv.de**



## Speiseplan Januar 2026

### OBS Nordsee-Campus-WHV

**Name:** \_\_\_\_\_ **Klasse:** \_\_\_\_\_

**Allergien?:** \_\_\_\_\_

**o. Schwein?:** \_\_\_\_\_ **vegetarisch:** \_\_\_\_\_

**vegan:** \_\_\_\_\_ **pescatarisch:** \_\_\_\_\_

Tag	Datum	Merkmal	Menüs	Dessert	Auswahl M1	Auswahl M2
Di	06.01.2026		1) Geschnetzeltes (Huhn), Nudeln (J1), Gemüse (G) 2) Reis-Pfanne, vegetarische Würstchen	Obststück (10)		
Mi	07.01.2026		1) Szegediner Gulasch (Rind), Sauerkraut, Salzkartoffeln 2) Paprika-Schupfnudel-Pfanne (J1,G,F) mit Joghurtdip (K)	Fruchtjoghurt (K,1,14)		
Do	08.01.2026		1) Hühnerfrikassee (K,14), Erbsen, Möhren, Reis 2) Reibekuchen*, warmer Apfelmus	Obststück (10)		
Mo	12.01.2026		1) Schnitzel* (Schwein) (J1,), Rahmgemüse (G), Salzkartoffeln 2) Spinat-Lasagne (F,J1)	Obststück (10)		
Di	13.01.2026		1) Thai-Curry-Suppe (G), Hühnerfleisch, Möhren, Zucchini, Reiseinlage, kleines Brötchen (J1) 2) Paprika-Mais-Créme-Suppe, Kartoffel-Würfel, kleines Brötchen (F,J1)	Fruchtquark (K,1,14)		
Mi	14.01.2025		1) Geflügelbratwurst*, Salzkartoffeln, Rahmkohlrabi 2) Nudelauflauf (J1) mit Tomate-Mozzarella (K,14)	Obststück (10)		
Do	15.01.2026		1) Fischragout (B,G), Salzkartoffeln 2) Gemüse-Linsen-Curry, Butterreis	Vanillepudding (K,14)		
Mo	19.01.2026		1) Lauch-Hähnchen-Pfanne (G), Kartoffelstampf 2) Kartoffel-Blumenkohl-Auflauf (K,14)	Fruchtquark (K,1,14)		

**Rückgabe bis spätestens 12.12.2025**  
**an 0173-7108745 o. speiseplan@meerblickwhv.de**



Di	20.01.2026		1) Fischstäbchen* (J,B), Gurkensalat (2), Remouladensauce (F), Salzkartoffeln 2) Milchnudeln (J1,K) in Vanillecrèmesauce (K), warmer Obstkompott	Obststück (10)		
Mi	21.01.2026		1) Graupensuppe nach Omas Rezept, Fleischeinlage (Rind), kleines Brötchen (J1) 2) Gemüsesuppe (G), reichlich Einlage, kleines Brötchen (J1)	Schokoladenpudding (K,14)		
Do	22.01.2026		1) Lasagne (J1), Hackfleisch (Geflügel), Gemüse (G) 2) Blumenkohl-Kichererbsen-Pfanne (G), Salzkartoffeln, Dip (K,14)	Obststück (10)		
Mo	26.01.2026		1) Rinderragout (G), Pariser Karotten, Salzkartoffen 2) Gemüsereispfanne (G), frische Kräuter, Sauce	Obststück (10)		
Di	27.01.2026		1) gebratenes Seelachsfilet (F,J1), Butterbohnen, Salzkartoffeln, Dill-Sauce 2) Rahmspinat, Salzkartoffeln, gekochtes Ei (F)	Fruchtquark (K,1,14)		
Mi	28.01.2026		1) Kokos Curry Hähnchen, Reis 2) Quinoa-Erbsenbratling* (D,G), Salzkartoffeln, Sauce	Obststück (10)		
Do	29.01.2026		1) Nudeln (J1,F), Bolognese (G) 2) Nudeln (J1,F), Tomatencrèmesauce	Vanillepudding (K,14)		

**Kennzeichnungserklärung Allergene:**

A=Weichtiererzeugnisse, B=Fischerzeugnisse, C=Sesamerzeugnisse, D= Schalenfrüchte: D1 Mandeln, D2 Haselnüsse, D3 Walnüsse, D4 Cashewnüsse, D5 Pecanunüsse, D6 Paranüsse, D7 Pistazien, D8 Macadamianüsse, D9 Queenslandnüsse, E=Sojaerzeugnisse, F=Eiererzeugnisse, G=Sellerieerzeugnisse, H=Senferzeugnisse, I=Erdnüsse, J=glutenhaltige Erzeugnisse: J1 Getreide Weizen, J2 Dinkel, J3 Khorasan Weizen, J4 Roggen, J5 Gerste, J6 Hafer, K= Milcherzeugnisse, L= Krebstiere, M= Schwefeldioxid und Sulfite, N= Lupinenerzeugnisse, \*= frisches Fertigprodukt

**Kennzeichnungserklärung Zusatzstoffe:**

1 = mit Farbstoff, 2 = mit Konservierungsstoff, 3 = mit Nitritpökelsalz, 4 = mit Nitrat, 5 = mit Nitrititpökelsalz und Nitrat, 6 = mit Antioxidationsmitteln, 7 = mit Geschmacksverstärker, 8= geschwefelt, 9= geschwärt, 10= gewachst, 11= mit Süßungsmitteln, 12= enthält Phenylalaninquelle, 13= mit Phosphat, 14= mit Milcheiweiß, 15= koffeinhaltig, 16= chininhaltig, 17= genetisch verändert

**Änderungen vorbehalten!**

Die Schweinefleischalternative ist den gemeldeten muslimischen Kindern vorbehalten bzw. für die Einrichtungen, die komplett ohne Schweinefleisch beliefert werden—Saucen sind komplett allergen + schweinefleischfrei