

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: _____ **pescetarisch:** _____

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-Crème-Suppe, Kartoffel-Würfel, kleines Brötchen (F,J1)	Fruchtquark (K,1,14)		
Mi	14.01.2025	 	1) Geflügelbratwurst*, Salzkartoffeln, Rahmkohlrabi 2) Nudelaufbau (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, Salzkartoffeln 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 Hühnchen, 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 Khorosan 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 Nitritpökelsalz und Nitrat, 6 = mit Antioxidationsmitteln, 7 = mit Geschmacksverstärker, 8= geschwefelt, 9= geschwärzt, 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