

Liebe Familien,

Sie wollen wissen, welche Gerichte aktuell für Ihre Kinder in unseren Küchen gezaubert werden? Dann werfen Sie gerne hier einen Blick auf unsere Speisepläne.

Unsere Küchen-Crew hat diesen Winterspeiseplan für Sie zusammengestellt. So können Sie auf den Tag genau einsehen, was Ihre Kinder am nächsten Tag von uns serviert bekommen. Unsere Köche*Köchinnen und Küchenkräfte haben es sich zur Aufgabe gemacht, leckere und gesunde Kreationen für die Kinder zuzubereiten.

Unsere Speisepläne sind so aufgebaut, dass sich die Pläne „1“ bis „6“ jede Woche abwechseln. Nach sechs Wochen wiederholt sich der Ablauf und wir beginnen wieder mit dem Plan „1“.

Wir wünschen einen guten Appetit!
Ihr Espira-Team



Andreas Greiner

*Küchenkoordinator
AcadeMedia Deutschland*



Florian Burger

*Küchenkoordinator
Espira Bayern und Baden-
Württemberg*

Übersicht Kalenderwoche

Plan	Kalenderwoche			
1	KW 40	KW 46	KW 52	KW 6
2	KW 41	KW 47	KW 1	KW 7
3	KW 42	KW 48	KW 2	KW 8
4	KW 43	KW 49	KW 3	KW 9
5	KW 44	KW 50	KW 4	KW 10
6	KW 45	KW 51	KW 5	KW 11



1

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Frühstück	<p>Hausgemachter Fruchtjoghurt^G, dazu knusprige Vollkorn-Flakes</p> <p>Frisches Obst der Saison</p>	<p>Frisches Brot^{A2-A5,G,K} mit Gemüsebutter^G, dazu frische Rohkost</p>	<p>Müsli-Buffer zum Selbermischen mit Naturjoghurt^G, Haferdrink^{A4}, Frühstückscerealien^{A1,A3-A5,L} und Obst</p>	<p>Beeren-Smoothie-Bowl^{G,A4-A5} mit verschiedenen Toppings^{H5}, dazu frisches Obst</p>	<p>Frisches Brot^{A2-A5,G,K} mit Margarine, Schnittkäse^G, dazu Rohkost</p>
Mittag	<p>Halbvollkorn-Pasta^{A1}, dazu eine fruchtige Tomatensauce und knackiger Gurkensalat</p>	<p>Apfel-Sellerie-Suppe^{A4,I}, dazu Bulgur^{A1} als Einlage und Dinkelweißbrot^{A5}</p>	<p>Geflügelleberkäse^G mit Kartoffel-Gurkensalat^{J,L} und Tomaten-Dip</p> <p>Vegetarische Alternative: Süßkartoffelragout mit Mais, Paprika, dazu Tomaten-Dip</p>	<p>Semmelknödel^{C,G,A1} mit feiner Champignonrahmsauce^{A4,G}</p> <p>Rohkostsalat^{L,J}</p>	<p>Gebratene Wels Bratwurst^{D,C} mit Kartoffelpüree^G, Erbsen und Bratensauce^I</p> <p>Vegetarische Alternative: Gemüestäbchen mit Püree^G und Bratensauce^I</p>
Brotzeit	<p>Frisch gebackenes Brot^{A2-A5,G,K} zum Selberbelegen mit Butter^G und Schnittkäse, dazu Essiggurken^L und Rohkost</p>	<p>Selbstgemachter Schokoladenpudding^G</p> <p>Frisches Obst</p>	<p>Selbstgebackenes Brot mit Gemüse-Frischkäse-Creme^G oder Butter^G zum Selbstbestreichen, dazu zweierlei Rohkost</p>	<p>Rosmarin-Focaccia^{A5}, dazu Frischkäse^G und/oder Butter^G</p> <p>Frisches Obst/Rohkost</p>	<p>Frisch gebackene Birnenkuchen^{A5,C,G}, dazu Obst der Saison</p>

Allergene: A: glutenhaltiges Getreide (A1: Weizen, A2: Roggen, A3: Gerste, A4: Hafer, A5: Dinkel), B: Krebstiere, C: Ei, D: Fische, E: Erdnüsse, F: Soja, G: Milch (einschließlich Laktose), H: Schalenfrüchte und Nüsse (H1: Mandeln, H2: Pistazien, H3: Haselnüsse, H4: Walnüsse, H5: Kokosnüsse), I: Sellerie, J: Senf, K: Sesamsamen, L: Schwefeldioxid/Sulfite

Unser Speiseplan gestaltet sich nach dem DGE-Qualitätsstandard. Änderungen sind vorbehalten.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Frühstück	Hausgemachter Fruchtjoghurt ^G , dazu knusprige Vollkorn-Flakes Frisches Obst der Saison	Frisches Brot ^{A2-A5,G,K} mit Butter ^G und Geflügelwurst, dazu Rohkost	Müsli-Buffer zum Selbermischen mit Naturjoghurt ^G , Haferdrink ^{A4} , Frühstückscerealien ^{A1,A3-A5,L} und Obst	Mango-Smoothie-Bowl ^{G,A4-A5} mit verschiedenen Toppings ^{H5} , dazu frisches Obst	Frisches Brot ^{A2-A5,G,K} mit Margarine, Schnittkäse ^G , dazu Rohkost
Mittag	Halbvollkornnudeln ^{A1} mit heller Sauce ^{G,A4} , dazu Paprika-Mais-Salat ^{J,L}	Cremige Gemüsesuppe ^{A4,I} nach Wahl mit Bulgur ^{A1} als Einlage und Selbstgebackenen Dinkelweißbrot ^{A5}	Hähnchen-Nuggets ^{A1,A5} mit Kartoffelspalten und Tomaten-Dip Vegetarische Alternative: Gemüse-Nuggets ^{A1,A5} mit Kartoffelspalten und Dip	Herbstliches Gemüse-Ragout ^I , dazu Couscous ^{A1} , Joghurt-Kräuter-Dip ^G und Rohkostsalat ^{L,J}	Fischfilet ^D vom Seelachs gebraten mit milder Senfsauce ^{G,A4} , dazu Reis Vegetarische Alternative: Kartoffelrösti überbacken mit Tomate-Mozzarella ^G , dazu Kräuter-Schmand ^G
Brotzeit	Frisch gebackenes Brot ^{A2-A5,G,K} zum Selberbelegen mit Butter ^G und Schnittkäse, dazu Essiggurken ^L und Rohkost	Lauwarmer Grießbrei ^{A1,G} mit Beerenmus Frisches Obst	Selbstgebackenes Brot mit Gemüse-Frischkäse-Creme ^G oder Butter ^G zum Selbstbestreichen, dazu zweierlei Rohkost	Tomaten-Focaccia ^{A5} , dazu Frischkäse ^G und/oder Butter ^G Frisches Obst/Rohkost	Frisch gebackener Marmorkuchen ^{A5,C,G} , dazu frisches Obst der Saison

Allergene: A: glutenhaltiges Getreide (A1: Weizen, A2: Roggen, A3: Gerste, A4: Hafer, A5: Dinkel), B: Krebstiere, C: Ei, D: Fische, E: Erdnüsse, F: Soja, G: Milch (einschließlich Laktose), H: Schalenfrüchte und Nüsse (H1: Mandeln, H2: Pistazien, H3: Haselnüsse, H4: Walnüsse, H5: Kokosnüsse), I: Sellerie, J: Senf, K: Sesamsamen, L: Schwefeldioxid/Sulfite

Unser Speiseplan gestaltet sich nach dem DGE-Qualitätsstandard. Änderungen sind vorbehalten.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Frühstück	Hausgemachter Fruchtjoghurt ^G , dazu knusprige Vollkorn-Flakes Frisches Obst der Saison	Frisches Brot ^{A2-A5,G,K} mit Butter ^G und Gemüsecreme ^G , dazu gemischte Rohkost	Müsli-Buffer zum Selbermischen mit Naturjoghurt ^G , Haferdrink ^{A4} , Frühstückscerealien ^{A1,A3-A5,L} und Obst	Beeren-Smoothie-Bowl ^{G,A4-A5} mit verschiedenen Toppings ^{H5} , dazu frisches Obst	Frisches Brot ^{A2-A5,G,K} mit Margarine, Schnittkäse ^G , dazu Rohkost
Mittag	Gnocchi ^{A1} an fruchtiger Tomaten-Basilikumsauce, dazu Spitzkohlsalat ^L mit Sonnenblumenkernen	Kartoffel-Lauch-Suppe ^I mit Gemüseeinlage und Geflügelwieners als Einlage, dazu hausgebackenes Dinkelweißbrot ^{A5}	Rinderhackbraten ^{A5,C,J} mit Reis und Erbsen, dazu Bratensauce ^I Vegetarische Alternative: Linsenbratlinge mit Erbsengemüse und Reis, dazu Bratensauce ^I	Falafel ^{H5,K} , dazu einen orientalischen Joghurt Dip ^G und herbstlichen Blattsalat ^{J,L}	Fisch-Kokos-Curry ^{D,I,J,G,A4} mit Gemüse und Ebly ^{A1} , dazu Salat ^{J,L} Vegetarische Alternative: Gemüse-Kokos-Curry ^{I,J,G,A4} , dazu Ebly ^{A1} und Salat ^{J,L}
Brotzeit	Frisch gebackenes Brot ^{A2-A5,G,K} zum Selberbelegen mit Butter ^G und Schnittkäse, dazu Essiggurken ^L und Rohkost	Selbstgemachter Milchreis ^G nach Wahl mit Zimt und Rosinen ^L Frisches Obst	Selbstgebackenes Brot mit Gemüse-Frischkäse-Creme ^G oder Butter ^G zum Selbstbestreichen, dazu zweierlei Rohkost	Fladenbrot ^{A5,G,K} , dazu Frischkäse ^G und/oder Butter ^G Frisches Obst/Rohkost	Frisch gebackener Schokoladenkuchen ^{A5,C,G} , dazu frisches Obst/Rohkost

Allergene: A: glutenhaltiges Getreide (A1: Weizen, A2: Roggen, A3: Gerste, A4: Hafer, A5: Dinkel), B: Krebstiere, C: Ei, D: Fische, E: Erdnüsse, F: Soja, G: Milch (einschließlich Laktose), H: Schalenfrüchte und Nüsse (H1: Mandeln, H2: Pistazien, H3: Haselnüsse, H4: Walnüsse, H5: Kokosnüsse), I: Sellerie, J: Senf, K: Sesamsamen, L: Schwefeldioxid/Sulfite

Unser Speiseplan gestaltet sich nach dem DGE-Qualitätsstandard. Änderungen sind vorbehalten.

4

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Frühstück	<p>Hausgemachter Fruchtjoghurt^G, dazu knusprige Vollkorn-Flakes</p> <p>Frisches Obst der Saison</p>	<p>Frisches Brot^{A2-A5,G,K} mit Butter^G und Geflügelwurst zum Selberbelegen, dazu Rohkost</p>	<p>Müsli-Buffer zum Selbermischen mit Naturjoghurt^G, Haferdrink^{A4}, Frühstückscerealien^{A1,A3-A5,L} und Obst</p>	<p>Mango-Smoothie-Bowl^{G,A4-A5} mit verschiedenen Toppings^{H5}, dazu frisches Obst</p>	<p>Frisches Brot^{A2-A5,G,K} mit Margarine, Schnittkäse^G, dazu Rohkost</p>
Mittag	<p>Halbvollkornnudeln^{A1} mit cremiger Blumenkohlsauce^{A4,G}, dazu Parmesan^{G,C} und Rohkostsalat^{J,L}</p>	<p>Fruchtige Kürbis-Apfelsuppe, dazu Selbstgebackenes Dinkelweißbrot^{A5} und Ebly^{A1} als Einlage</p>	<p>Mildes Curry-Putengulasch^{A4} mit Reis und Erbsen-Karottengemüse</p> <p>Vegetarische Alternative: Frikadellen^{A1,C,G} mit Sourcream^G, dazu Reis, Erbsen-Karottengemüse</p>	<p>Gebackene Kartoffelspalten an Sauerrahm Schmand^G, dazu herblichen bunten Blattsalat^{G,J,L}</p>	<p>Gebratenes Lachsfilet^D mit Polenta Talern^{A1,G} und Blattspinat</p> <p>Vegetarische Alternative: Gemüseschnitzelchen mit Polenta-Talern^{A1,G} und Blattspinat</p>
Brotzeit	<p>Frisch gebackenes Brot^{A2-A5,G,K} zum Selberbelegen mit Butter^G und Schnittkäse, dazu Essiggurken^L und Rohkost</p>	<p>Lauwarmer Vanillepudding^G mit Selbstgemachten Birnen-Zimt-Kompott, dazu frisches Obst</p>	<p>Selbstgebackenes Brot mit Gemüse-Frischkäse-Creme^G oder Butter^G zum Selbstbestreichen, dazu zweierlei Rohkost</p>	<p>Rosmarin-Focaccia^{A5}, dazu Frischkäse^G und/oder Butter^G</p> <p>Frisches Obst/Rohkost</p>	<p>Frisch gebackener Zitronenkuchen^{A1,A5,C,G}, dazu frisches Obst der Saison</p>

Allergene: A: glutenhaltiges Getreide (A1: Weizen, A2: Roggen, A3: Gerste, A4: Hafer, A5: Dinkel),
B: Krebstiere, C: Ei, D: Fische, E: Erdnüsse, F: Soja, G: Milch (einschließlich Laktose), H: Schalenfrüchte und Nüsse
(H1: Mandeln, H2: Pistazien, H3: Haselnüsse, H4: Walnüsse, H5: Kokosnüsse), I: Sellerie, J: Senf, K: Sesamsamen, L:
Schwefeldioxid/Sulfite

Unser Speiseplan gestaltet sich nach dem DGE-Qualitätsstandard. Änderungen sind vorbehalten.

5

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Frühstück	<p>Hausgemachter Fruchtjoghurt^G, dazu knusprige Vollkorn-Flakes</p> <p>Frisches Obst der Saison</p>	<p>Frisches Brot^{A2-A5,G,K} mit Gemüsebutter^G, dazu frische Rohkost</p>	<p>Müsli-Bufferet zum Selbermischen mit Naturjoghurt^G, Haferdrink^{A4}, Frühstückscerealien^{A1,A3-A5,L} und Obst</p>	<p>Beeren-Smoothie-Bowl^{G,A4-A5} mit verschiedenen Toppings^{H5}, dazu frisches Obst</p>	<p>Frisches Brot^{A2-A5,G,K} mit Margarine, Schnittkäse^G, dazu Rohkost</p>
Mittag	<p>Kleine Ravioli^{A1} mit Gemüsefüllung und milder Erbsen-Rahmsauce^{A4,G}, dazu Rohkostsalat^{J,L}</p>	<p>Petersilienwurzelsuppe^{A4} mit Ebly^{A1} und Geflügelwiener als Einlage, dazu Dinkelweißbrot^{A5}</p>	<p>Ananas-Hähnchen-Kokos-Curry^{G,H5,I} mit Basmatireis und Blattsalat^{G,J,L}</p> <p>Vegetarische Alternative: Fruchtiges Gemüsecurry^{G,H5,I}, dazu Basmatireis und Blattsalat^{G,J,L}</p>	<p>Ratatouille Gemüse mit Couscous^{A1}, dazu Rohkostsalat^{G,L,J}</p>	<p>Gebackene Fischnuggets^{D,A1,A5} mit Kartoffelstücken, dazu Remoulade^{J,L}</p> <p>Vegetarische Alternative: Kohlrabi gebacken^{A1,A5} mit Kartoffelstücken und Remoulade^{J,L}</p>
Brotzeit	<p>Frisch gebackenes Brot^{A2-A5,G,K} zum Selberbelegen mit Butter^G und Schnittkäse, dazu Essiggurken^L und Rohkost</p>	<p>Hausgemachte Rote Grütze mit Vanillesauce^G</p> <p>Frisches Obst</p>	<p>Selbstgebackenes Brot mit Gemüse-Frischkäse-Creme^G oder Butter^G zum Selbstbestreichen, dazu zweierlei Rohkost</p>	<p>Tomaten-Focaccia^{A5}, dazu Frischkäse^G und/oder Butter^G</p> <p>Frisches Obst/Rohkost</p>	<p>Frisch gebackene Grießschnitte^{A1,A5,C,G}, dazu frisches Obst</p>

Allergene: A: glutenhaltiges Getreide (A1: Weizen, A2: Roggen, A3: Gerste, A4: Hafer, A5: Dinkel), B: Krebstiere, C: Ei, D: Fische, E: Erdnüsse, F: Soja, G: Milch (einschließlich Laktose), H: Schalenfrüchte und Nüsse (H1: Mandeln, H2: Pistazien, H3: Haselnüsse, H4: Walnüsse, H5: Kokosnüsse), I: Sellerie, J: Senf, K: Sesamsamen, L: Schwefeldioxid/Sulfite

Unser Speiseplan gestaltet sich nach dem DGE-Qualitätsstandard. Änderungen sind vorbehalten.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Frühstück	Hausgemachter Fruchtjoghurt ^G , dazu knusprige Vollkorn-Flakes Frisches Obst der Saison	Frisches Brot ^{A2-A5,G,K} mit Butter ^G und Geflügelwurst zum Selberbelegen, dazu Rohkost	Müsli-Buffer zum Selbermischen mit Naturjoghurt ^G , Haferdrink ^{A4} , Frühstückscerealien ^{A1,A3-A5,L} und Obst	Mango-Smoothie-Bowl ^{G,A4-A5} mit verschiedenen Toppings ^{H5} , dazu frisches Obst	Frisches Brot ^{A2-A5,G,K} mit Margarine, Schnittkäse ^G , dazu Rohkost
Mittag	Halbvollkorn-Pasta ^{A1} mit Kürbis-Orangensauce, dazu geriebenen Parmesan ^{G,C} und Rohkostsalat ^{J,L}	Cremige Brokkolisuppe ^{A4} mit Kartoffelwürfeln als Einlage, dazu Dinkelweißbrot ^{A5}	Rindergulasch mit Spinatspätzle ^{A1,A5,C} und Blumenkohlgemüse Vegetarische Alternative: Tofu-Gulasch ^F mit Spinatspätzle ^{A1,A5,C} und Blumenkohlgemüse	Buntes Kürbis-Pastinaken-Karotten-Gemüse mit Bulgur ^{A1} und Béchamelsauce ^{A4,G} , dazu Gurkensalat	Gebratenes Seelachsfilet ^D , Gemüse ^I , Couscous ^{A1} und Kräuterjoghurt ^G Vegetarische Alternative: Gemüsetaler ^{A1,I} , Couscous ^{A1} und Kräuterjoghurt ^G
Brotzeit	Frisch gebackenes Brot ^{A2-A5,G,K} zum Selberbelegen mit Butter ^G und Schnittkäse, dazu Essiggurken ^L und Rohkost	Lauwarmer Zwetschgen Crumble ^{A4,A5,G} mit Vanillesauce ^G Frisches Obst	Selbstgebackenes Brot mit Gemüse-Frischkäse-Creme ^G oder Butter ^G zum Selbstbestreichen, dazu zweierlei Rohkost	Focaccia ^{A5} , dazu Frischkäse ^G und/oder Butter ^G Frisches Obst/Rohkost	Frisch gebackener Karotten-Kürbis-Kuchen ^{A5,C,G} , dazu frisches Obst der Saison

Allergene: A: glutenhaltiges Getreide (A1: Weizen, A2: Roggen, A3: Gerste, A4: Hafer, A5: Dinkel), B: Krebstiere, C: Ei, D: Fische, E: Erdnüsse, F: Soja, G: Milch (einschließlich Laktose), H: Schalenfrüchte und Nüsse (H1: Mandeln, H2: Pistazien, H3: Haselnüsse, H4: Walnüsse, H5: Kokosnüsse), I: Sellerie, J: Senf, K: Sesamsamen, L: Schwefeldioxid/Sulfite

Unser Speiseplan gestaltet sich nach dem DGE-Qualitätsstandard. Änderungen sind vorbehalten.