SPEISEKARTE

KW 39 **21.09.2026** **bis** **25.09.2026**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1				
Räuchertofu-Veggienara mit Makkaroni Gluten (Weizen), Sojabohnen	**Falafel-Dönerteller mit Sour Cream und Pommes** Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	**Basmatireis mit Brokkoli und Mais-Feta-Sauce** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	**Spaghetti mit Gemüsebolognese** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sellerie	**Köttbullar aus Weizenprotein in Rahm mit buntem Gemüse und Kartoffeln** Gluten (Weizen), Senf, Sojabohnen
kJ 533 / kcal 127 / Fett 3g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 19,8g, davon Zucker 0,8g / Eiweiß 4,3g / Salz 0,76g / BE 1,6	kJ 543 / kcal 130 / Fett 3,3g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 19,5g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,55g / BE 1,6	kJ 484 / kcal 116 / Fett 2,5g , davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 18,8g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 3,2g / Salz 0,83g / BE 1,6	kJ 426 / kcal 101 / Fett 2,2g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 16,7g, davon Zucker 2,4g / Eiweiß 3,6g / Salz 0,86g / BE 1,4	kJ 438 / kcal 104 / Fett 4,9g , davon ges. Fettsäuren 1g / KH 10,4g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 4,1g / Salz 1,03g / BE 0,9
Menü 2				
Putencarbonara mit Makkaroni Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 1, 2, 3, 8	**Hähnchen-Dönerteller mit Sour-Cream und Pommes** Milch (Lactose) 3	**Lachswürfel in Sahnesauce mit Brokkoli und Basmatireis** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)	**Spaghetti mit Rinderbolognese** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sellerie	**Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit buntem Gemüse und Kartoffeln** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf
kJ 594 / kcal 142 / Fett 4,3g , davon ges. Fettsäuren 1,6g / KH 19,7g, davon Zucker 0,8g / Eiweiß 5,3g / Salz 0,82g / BE 1,6	kJ 472 / kcal 113 / Fett 3,2g , davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 13,1g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 7,4g / Salz 0,67g / BE 1,1	kJ 515 / kcal 123 / Fett 3,4g , davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 16,8g, davon Zucker 0,7g / Eiweiß 5,1g / Salz 0,8g / BE 1,4	kJ 457 / kcal 108 / Fett 2,3g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 17g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 4,8g / Salz 0,73g / BE 1,4	kJ 473 / kcal 113 / Fett 5,8g , davon ges. Fettsäuren 2,2g / KH 10,3g, davon Zucker 1,6g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,91g / BE 0,9
Gluten-, Lactosefrei				
Lachscurry mit Spirelli Fisch, Sojabohnen	**Süßkartoffel Tikka Masala mit Langkornreis** Sojabohnen	**Nudeln Bolognese**	**Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis** Sojabohnen, Sellerie, Senf	**Maisgrießbrei mit Kirschragout** Sojabohnen
kJ 425 / kcal 102 / Fett 3,7g , davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 14,6g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 2,3g / Salz 1,09g / BE 1,2	kJ 425 / kcal 102 / Fett 3,7g , davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 14,6g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 2,3g / Salz 1,09g / BE 1,2	kJ 634 / kcal 152 / Fett 3,1g , davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 25,1g, davon Zucker 1,4g / Eiweiß 5,2g / Salz 1,49g / BE 2,1	kJ 431 / kcal 103 / Fett 2,2g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 16,3g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 4,3g / Salz 1,38g / BE 1,4	kJ 407 / kcal 97 / Fett 3,3g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 15,4g, davon Zucker 9,3g / Eiweiß 1g / Salz 0,07g / BE 1,3
DE-ÖKO-003				

Nährwerte pro 100 g