SPEISEKARTE

KW 40 **28.09.2026** **bis** **02.10.2026**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	**Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung, dazu Tomatensauce und Erbsen** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) kJ 570 / kcal 135 / Fett 2,5g , davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 21,7g, davon Zucker 3,9g / Eiweiß 5,9g / Salz 0,95g / BE 1,8	**Gemüsegulasch mit Möhren und Fusilli** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen) kJ 433 / kcal 103 / Fett 1,1g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 19,6g, davon Zucker 3,8g / Eiweiß 3,4g / Salz 0,6g / BE 1,6	**Nuggets auf Milchbasis mit Brokkoli und Kartoffelpüree** Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose) kJ 544 / kcal 130 / Fett 5,4g , davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 13,4g, davon Zucker 1,3g / Eiweiß 6,7g / Salz 1,08g / BE 1,1	**Couscousbratling mit Rahmspinat und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) kJ 433 / kcal 103 / Fett 4,1 g , davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 13,7 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 2,4 g / Salz 0,71 g / BE 1,1	**Grießbrei mit Apfelmus, vorweg Kartoffelrahmsuppe** Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie 3, 11 kJ 422 / kcal 101 / Fett 5,6g , davon ges. Fettsäuren 3g / KH 10,1g, davon Zucker 5,5g / Eiweiß 2,4g / Salz 0,27g / BE 0,8
Menü 2	**Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung, dazu Tomatensauce und Erbsen** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) kJ 570 / kcal 135 / Fett 2,5g , davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 21,7g, davon Zucker 3,9g / Eiweiß 5,9g / Salz 0,95g / BE 1,8	**Rindergulasch mit Möhren und Fusilli** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen) kJ 595 / kcal 142 / Fett 3,9g , davon ges. Fettsäuren 1g / KH 18,5g, davon Zucker 2,4g / Eiweiß 8g / Salz 0,66g / BE 1,5	**Hähnchen-Nuggets mit Brokkoli und Kartoffelpüree** Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie 3, 8 kJ 394 / kcal 94 / Fett 2,7g , davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 11,6g, davon Zucker 1,3g / Eiweiß 5,7g / Salz 0,81g / BE 1	**Seelachs-Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose) kJ 455 / kcal 108 / Fett 3,5g , davon ges. Fettsäuren 0,6g / KH 12,4g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 5,9g / Salz 0,79g / BE 1	**Grießbrei mit Apfelmus, vorweg Kartoffelrahmsuppe** Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie 3, 11 kJ 422 / kcal 101 / Fett 5,6g , davon ges. Fettsäuren 3g / KH 10,1g, davon Zucker 5,5g / Eiweiß 2,4g / Salz 0,27g / BE 0,8
Gluten-, Lactosefrei	**Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce** Eier, Sojabohnen kJ 475 / kcal 113 / Fett 3,8g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 15,8g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 3,4g / Salz 1,11g / BE 1,3	**Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis** Sojabohnen kJ 713 / kcal 170 / Fett 2,7 g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 28 g, davon Zucker 1,9g / Eiweiß 7,8g / Salz 0,5g / BE 2,3	**Bunter Gemüseeintopf** kJ 190 / kcal 45 / Fett 1,8g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 5,8g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 1g / Salz 1,03g / BE 0,5	**Rindergulasch mit Gnocchi** Eier, Senf kJ 514 / kcal 123 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 14,3 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,28 g / BE 1,2	**Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce, dazu Risi Bisi** Senf 1 kJ 547 / kcal 131 / Fett 5g , davon ges. Fettsäuren 1,2g / KH 14,4g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 6,5g / Salz 1,09g / BE 1,2
DE-ÖKO-003					

Nährwerte pro 100 g