SPEISEKARTE

KW 41 **05.10.2026** **bis** **09.10.2026**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1				
Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese, dazu Gouda Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)	**Paprikarahmsauce mit Penne** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	**Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Sour Cream und Würzkartoffeln** Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose)	**Käseknöpfle mit Röstzwiebeln** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	**Kartoffelpuffer mit Apfelmus** Eier, Sulfit 3
kJ 596 / kcal 142 / Fett 2,6g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 23,5g, davon Zucker 1,8g / Eiweiß 5,6g / Salz 1,06g / BE 2	kJ 399 / kcal 96 / Fett 2,0 g , davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 14,9 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,67 g / BE 1,2	kJ 654 / kcal 156 / Fett 8,4g , davon ges. Fettsäuren 2,2g / KH 14,7g, davon Zucker 1,6g / Eiweiß 4,5g / Salz 0,58g / BE 1,2	kJ 750 / kcal 180 / Fett 8,8g , davon ges. Fettsäuren 4,9g / KH 18,4g, davon Zucker 1,2g / Eiweiß 6,6g / Salz 0,99g / BE 1,5	kJ 599 / kcal 142 / Fett 7,7g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 16g, davon Zucker 5,6g / Eiweiß 1,8g / Salz 0,61g / BE 1,3
Menü 2				
Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese, dazu Gouda Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)	**Rotes Rindfleischcurry mit Penne** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sesam	**Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Sour Cream und Würzkartoffeln** Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose)	**Käseknöpfle mit Röstzwiebeln** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	**Kartoffelpuffer mit Apfelmus** Eier, Sulfit 3
kJ 596 / kcal 142 / Fett 2,6g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 23,5g, davon Zucker 1,8g / Eiweiß 5,6g / Salz 1,06g / BE 2	kJ 698 / kcal 166 / Fett 4g , davon ges. Fettsäuren 1,5g / KH 24,3g, davon Zucker 1,6g / Eiweiß 7,2g / Salz 0,62g / BE 2	kJ 654 / kcal 156 / Fett 8,4g , davon ges. Fettsäuren 2,2g / KH 14,7g, davon Zucker 1,6g / Eiweiß 4,5g / Salz 0,58g / BE 1,2	kJ 750 / kcal 180 / Fett 8,8g , davon ges. Fettsäuren 4,9g / KH 18,4g, davon Zucker 1,2g / Eiweiß 6,6g / Salz 0,99g / BE 1,5	kJ 599 / kcal 142 / Fett 7,7g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 16g, davon Zucker 5,6g / Eiweiß 1,8g / Salz 0,61g / BE 1,3
Gluten-, Lactosefrei				
Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika-Langkornreis	**Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis**	**Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus** 3	**Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Gnocchi** Eier, Sellerie 1, 3, 8	**Kräftiger Kartoffeleintopf** Sellerie
kJ 333 / kcal 80 / Fett 3g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 11,9g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 1g / Salz 1,14g / BE 1	kJ 547 / kcal 131 / Fett 3,1g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 20g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 5,4g / Salz 1,34g / BE 1,7	kJ 511 / kcal 122 / Fett 3,7g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 20,8g, davon Zucker 9,7g / Eiweiß 1,2g / Salz 0,49g / BE 1,7	kJ 782 / kcal 187 / Fett 10,5 g , davon ges. Fettsäuren 4,0 g / KH 17,6 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,29 g / BE 1,5	kJ 249 / kcal 60 / Fett 2,1g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 8,9g, davon Zucker 1,6g / Eiweiß 1,1g / Salz 0,93g / BE 0,7
DE-ÖKO-003				

Nährwerte pro 100 g