SPEISEKARTE

KW 42 **12.10.2026** **bis** **16.10.2026**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1				
Gemüse-Burger mit Ketchup, dazu Pommes Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Sesam	**Nuggets auf Milchbasis mit Pommes, dazu Salat mit Joghurtdressing** Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie 3	**Basmatireis mit Möhren und heller Gemüserahmsauce** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	**Pfannkuchen mit Kirschragout und Vanillesauce, vorweg Karottencremesuppe** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	**Falafelbällchen mit brauner Sauce, dazu Blumenkohl und Spätzle** Gluten (Weizen), Eier, Senf
kJ 664 / kcal 158 / Fett 4,2g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 25g, davon Zucker 3,6g / Eiweiß 4,3g / Salz 0,69g / BE 2,1	kJ 514 / kcal 122 / Fett 2,9g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 17,8g, davon Zucker 3,3g / Eiweiß 5,5g / Salz 0,69g / BE 1,5	kJ 429 / kcal 102 / Fett 2,2g , davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 17,5g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 2,3g / Salz 0,73g / BE 1,5	kJ 580 / kcal 139 / Fett 6,6g , davon ges. Fettsäuren 1,8g / KH 16,1g, davon Zucker 4,3g / Eiweiß 3,5g / Salz 0,5g / BE 1,3	kJ 543 / kcal 129 / Fett 3,1g , davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 18,6g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,04g / BE 1,6
Menü 2				
Knuspriger Hähnchen-Burger mit Ketchup, dazu Pommes Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Sesam	**Nuggets auf Milchbasis mit Pommes, dazu Salat mit Joghurtdressing** Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie 3	**Hühnerfrikassee mit Möhren und Basmatireis** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	**Pfannkuchen mit Kirschragout und Vanillesauce, vorweg Karottencremesuppe** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	**Putenfrikadelle mit brauner Sauce, dazu Blumenkohl und Spätzle** Gluten (Weizen), Eier, Senf
kJ 639 / kcal 152 / Fett 4 g , davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 22,8 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,58 g / BE 1,9	kJ 514 / kcal 122 / Fett 2,9g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 17,8g, davon Zucker 3,3g / Eiweiß 5,5g / Salz 0,69g / BE 1,5	kJ 478 / kcal 114 / Fett 2,5g , davon ges. Fettsäuren 1,2g / KH 17,2g, davon Zucker 1,8g / Eiweiß 4,8g / Salz 0,56g / BE 1,4	kJ 580 / kcal 139 / Fett 6,6g , davon ges. Fettsäuren 1,8g / KH 16,1g, davon Zucker 4,3g / Eiweiß 3,5g / Salz 0,5g / BE 1,3	kJ 517 / kcal 123 / Fett 3,9g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 13,0g, davon Zucker 1,0g / Eiweiß 7,4g / Salz 1,05g / BE 1,1
Gluten-, Lactosefrei				
Hähnchenstreifen in Paprikasauce, dazu Langkornreis Senf, Sellerie	**Nudeln a la Napoli**	**Linsen-Bolognese mit Gnocchi** Eier, Sellerie	**Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis** Sojabohnen	**Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln**
kJ 319 / kcal 76 / Fett 1,8g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 9,1g, davon Zucker 22,3 / Eiweiß 5,5g / Salz 2,1g / BE 0,8	kJ 573 / kcal 137 / Fett 1,8g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 26,9g, davon Zucker 2,9g / Eiweiß 2,9g / Salz 1,13g / BE 2,2	kJ 540 / kcal 129 / Fett 2,4g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 22,8g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 3,8g / Salz 1,01g / BE 1,9	kJ 422 / kcal 101 / Fett 2,3g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 15,9g, davon Zucker 0,4g / Eiweiß 4g / Salz 0,99g / BE 1,3	kJ 214 / kcal 51 / Fett 1,3g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 6,4g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 3,2g / Salz 1,46g / BE 0,5
DE-ÖKO-003				

Nährwerte pro 100 g