SPEISEKARTE

KW 43 **19.10.2026** **bis** **23.10.2026**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1				
Spaghetti mit Gemüsebolognese (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sellerie	**Gyrospfanne auf Erbsenbasis mit Sour Cream und Pommes** Milch (Lactose)	**Vollkornspirelli mit Tomatensauce und Erbsen, dazu Gouda** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	**Köttbullar aus Weizenprotein in Rahm mit buntem Gemüse und Kartoffeln** Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf	**Kartoffelcremesuppe, dazu Weizenbrötchen** Gluten (Weizen, Gerste, Roggen), Milch (Lactose), Sellerie
kJ 413 / kcal 98 / Fett 2,1g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 16,1g, davon Zucker 2,6g / Eiweiß 3,4g / Salz 0,88g / BE 1,3	kJ 445 / kcal 107 / Fett 4,7g , davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 12,8g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 2,6g / Salz 0,59g / BE 1,1	kJ 533 / kcal 127 / Fett 2,7g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 20,7g, davon Zucker 3,4g / Eiweiß 4,6g / Salz 0,99g / BE 1,7	kJ 439 / kcal 104 / Fett 4,9g , davon ges. Fettsäuren 1g / KH 10,4g, davon Zucker 1g / Eiweiß 4,1g / Salz 1,03g / BE 0,9	kJ 359 / kcal 86 / Fett 1,7g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 14,7g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 2,8g / Salz 1,1g / BE 1,2
Menü 2				
Spaghetti mit Rinderbolognese (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sellerie	**Hähnchen-Dönerteller mit Sour-Cream und Pommes** Milch (Lactose) 3	**Vollkornspirelli mit Tomatensauce und Erbsen, dazu Gouda** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	**Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit buntem Gemüse und Kartoffeln** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf	**Kartoffelcremesuppe, dazu Weizenbrötchen** Gluten (Weizen, Gerste, Roggen), Milch (Lactose), Sellerie
kJ 446 / kcal 106 / Fett 2,2g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 16,5g, davon Zucker 2,7g / Eiweiß 4,8g / Salz 0,73g / BE 1,4	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 533 / kcal 127 / Fett 2,7g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 20,7g, davon Zucker 3,4g / Eiweiß 4,6g / Salz 0,99g / BE 1,7	kJ 427 / kcal 101 / Fett 4,5g , davon ges. Fettsäuren 1,5g / KH 10,4g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,91g / BE 0,9	kJ 359 / kcal 86 / Fett 1,7g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 14,7g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 2,8g / Salz 1,1g / BE 1,2
Gluten-, Lactosefrei				
Lachscurry mit Spirelli Fisch, Sojabohnen	**Süßkartoffel Tikka Masala mit Langkornreis** Sojabohnen	**Spirelli mit Rinderbolognese**	**Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis** Sojabohnen, Sellerie, Senf	**Maisgrießbrei mit Kirschragout** Sojabohnen
kJ 589 / kcal 141 / Fett 2,8g , davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 22,7g, davon Zucker 1,2g / Eiweiß 5,5g / Salz 0,71g / BE 1,9	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 389 / kcal 93 / Fett 2,8g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 15,7g, davon Zucker 10g / Eiweiß 0,8g / Salz 0,08g / BE 1,3
DE-ÖKO-003				

Nährwerte pro 100 g