SPEISEKARTE

KW 45 **02.11.2026** **bis** **06.11.2026**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1				
Käseknöpfle mit Röstzwiebeln (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	**Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Bio-Rahmkarotten und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	**Kartoffelpuffer mit Apfelmus** Eier, Sulfit/Schwefeldioxid 3	**Paprikarahmsauce mit Penne** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	**Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese, dazu Gouda** Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)
kJ 708 / kcal 168 / Fett 7,7g , davon ges. Fettsäuren 4,3g / KH 18g, davon Zucker 1,4g / Eiweiß 6,5g / Salz 1,05g / BE 1,5	kJ 416 / kcal 99 / Fett 3,6g , davon ges. Fettsäuren 1,1g / KH 12,9g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 2,4g / Salz 0,67g / BE 1,1	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	kJ 610 / kcal 145 / Fett 2,9g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 24,4g, davon Zucker 1,6g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,83g / BE 2	kJ 577 / kcal 138 / Fett 2,6g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 22,4g, davon Zucker 1,8g / Eiweiß 5,5g / Salz 1,06g / BE 1,9
Menü 2				
Käseknöpfle mit Röstzwiebeln (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	**Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Bio-Rahmkarotten und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	**Kartoffelpuffer mit Apfelmus** Eier, Sulfit/Schwefeldioxid 3	**Rotes Rindfleischcurry mit Penne** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sesam	**Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese, dazu Gouda** Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)
kJ 708 / kcal 168 / Fett 7,7g , davon ges. Fettsäuren 4,3g / KH 18g, davon Zucker 1,4g / Eiweiß 6,5g / Salz 1,05g / BE 1,5	kJ 416 / kcal 99 / Fett 3,6g , davon ges. Fettsäuren 1,1g / KH 12,9g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 2,4g / Salz 0,67g / BE 1,1	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	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 577 / kcal 138 / Fett 2,6g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 22,4g, davon Zucker 1,8g / Eiweiß 5,5g / Salz 1,06g / BE 1,9
Gluten-, Lactosefrei				
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	**Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika-Langkornreis**
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 713 / kcal 170 / Fett 8,8g , davon ges. Fettsäuren 3,5g / KH 18,6g, davon Zucker 0,7g / Eiweiß 4,1g / Salz 1,17g / BE 1,6	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	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
DE-ÖKO-003				

Nährwerte pro 100 g