SPEISEKARTE

KW 46 **09.11.2026** **bis** **13.11.2026**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	**Nuggets auf Milchbasis mit Pommes, dazu Salat mit Joghurtdressing** Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie 3 kJ 505 / kcal 120 / Fett 3,1g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 16,3g, davon Zucker 1,2g / Eiweiß 5,9g / Salz 0,53g / BE 1,4	**Spaghetti mit Gemüse-Bolognese, dazu Gouda** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie kJ 456 / kcal 108 / Fett 2,9g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 16,2g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,89g / BE 1,3	**Pfannkuchen mit Kirschragout und Vanillesauce, vorweg Karottencremesuppe** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) 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	**Linsentaler mit Rahmsauce, dazu Kürbis-Kartoffelgemüse und Spätzle** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf kJ 620 / kcal 148 / Fett 4,7g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 20,9g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 4,9g / Salz 1,06g / BE 1,7	**Vegetarischer Schnitzel-Burger mit Ketchup, dazu Pommes** Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Sesam kJ 591 / kcal 141 / Fett 2,6g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 22,4g, davon Zucker 3,3g / Eiweiß 5,6g / Salz 0,63g / BE 1,9
Menü 2	**Nuggets auf Milchbasis mit Pommes, dazu Salat mit Joghurtdressing** Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie 3 kJ 505 / kcal 120 / Fett 3,1g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 16,3g, davon Zucker 1,2g / Eiweiß 5,9g / Salz 0,53g / BE 1,4	**Spaghetti mit Gemüse-Bolognese, dazu Gouda** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie kJ 456 / kcal 108 / Fett 2,9g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 16,2g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,89g / BE 1,3	**Pfannkuchen mit Kirschragout und Vanillesauce, vorweg Karottencremesuppe** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) 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	**Putenfrikadelle mit Rahmsauce, dazu Kürbis-Kartoffelgemüse und Spätzle** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf kJ 557 / kcal 133 / Fett 4,3g , davon ges. Fettsäuren 1,1g / KH 15,5g, davon Zucker 0,7g / Eiweiß 7,5g / Salz 1,16g / BE 1,3	**Knuspriger Hähnchen-Burger mit Ketchup, dazu Pommes** Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Sesam kJ 639 / kcal 152 / Fett 4g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 22,7g, davon Zucker 3,4g / Eiweiß 5,4g / Salz 0,58g / BE 1,9
Gluten-, Lactosefrei	**Nudeln a la Napoli** 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	**Linsen-Bolognese mit Gnocchi** Eier, Sellerie 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	**Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis** Sojabohnen 8 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	**Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln** kJ 221 / kcal 53 / Fett 1,4g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 5,4g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 4,2g / Salz 1,3g / BE 0,4	**Hähnchenstreifen in Paprikasauce, dazu Langkornreis** Sellerie, Senf kJ 325 / kcal 78 / Fett 1,7g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 9,7g, davon Zucker 1,4g / Eiweiß 5,4g / Salz 1,36g / BE 0,8
DE-ÖKO-003					

Nährwerte pro 100 g