SPEISEKARTE

KW 48 **23.11.2026** **bis** **27.11.2026**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1				
Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung, dazu Tomatensauce und Erbsen (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	**Couscousbratling mit Rahmspinat und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	**Nuggets auf Milchbasis mit Rahmsauce, dazu Blumenkohl und Kroketten** Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf	**Gnocchi in Käserahmsauce und Brokkoli** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	**Grießbrei mit roter Grütze, vorweg Kartoffelrahmsuppe** Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie 11
kJ 570 / kcal 135 / Fett 2,5g , davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 21,7g, davon Zucker 3,9g / Eiweiß 5,9g / Salz 0,95g / BE 1,8	kJ 437 / kcal 104 / Fett 4,1g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 13,5g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 2,6g / Salz 0,79g / BE 1,1	kJ 592 / kcal 141 / Fett 4,9g , davon ges. Fettsäuren 0,6g / KH 17,9g, davon Zucker 1,4g / Eiweiß 5,3g / Salz 0,95g / BE 1,5	kJ 522 / kcal 123 / Fett 3,3g , davon ges. Fettsäuren 1,9g / KH 19g, davon Zucker 1,2g / Eiweiß 3,9g / Salz 0,7g / BE 1,6	kJ 410 / kcal 98 / Fett 5,6g , davon ges. Fettsäuren 3g / KH 9,4g, davon Zucker 4,7g / Eiweiß 2,4g / Salz 0,28g / BE 0,8
Menü 2				
Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung, dazu Tomatensauce und Erbsen (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	**Seelachs-Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)	**Hähnchen-Nuggets mit Rahmsauce, dazu Blumenkohl und Kroketten** Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Senf	**Gnocchi in Käserahmsauce und Brokkoli** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	**Grießbrei mit roter Grütze, vorweg Kartoffelrahmsuppe** Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie 11
kJ 570 / kcal 135 / Fett 2,5g , davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 21,7g, davon Zucker 3,9g / Eiweiß 5,9g / Salz 0,95g / BE 1,8	kJ 455 / kcal 108 / Fett 3,5g , davon ges. Fettsäuren 0,6g / KH 12,4g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 5,9g / Salz 0,79g / BE 1	kJ 552 / kcal 132 / Fett 4,5g , davon ges. Fettsäuren 0,6g / KH 17,1g, davon Zucker 1,3g / Eiweiß 4,9g / Salz 0,89g / BE 1,4	kJ 522 / kcal 123 / Fett 3,3g , davon ges. Fettsäuren 1,9g / KH 19g, davon Zucker 1,2g / Eiweiß 3,9g / Salz 0,7g / BE 1,6	kJ 410 / kcal 98 / Fett 5,6g , davon ges. Fettsäuren 3g / KH 9,4g, davon Zucker 4,7g / Eiweiß 2,4g / Salz 0,28g / BE 0,8
Gluten-, Lactosefrei				
Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce Eier, Sojabohnen	**Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis** Sojabohnen	**Vegetarischer Linseneintopf** Sellerie	**Rindergulasch mit Gnocchi** Eier, Senf	**Geflügelbratwurst auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree** Sojabohnen 8
kJ 475 / kcal 113 / Fett 3,8g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 15,8g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 3,4g / Salz 1,11g / BE 1,3	kJ 713 / kcal 170 / Fett 2,7g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 28g, davon Zucker 1,9g / Eiweiß 7,8g / Salz 0,5g / BE 2,3	kJ 190 / kcal 45 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 3,2 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,32 g/ BE 0,3	kJ 511 / kcal 122 / Fett 5,4g , davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 13,9g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 4,4g / Salz 1,28g / BE 1,2	kJ 394 / kcal 94 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g / KH 3,6 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 2,00 g/ BE 0,3
DE-ÖKO-003				

Nährwerte pro 100 g