SPEISEKARTE

KW 49 **30.11.2026** **bis** **04.12.2026**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	**Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese, dazu Gouda** Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)	**Käseknöpfle mit Röstzwiebeln** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	**Mildes Curry mit Tomaten-Kokossauce und Veggiestreifen, dazu Brokkoli und Schmetterlingsnudeln** Gluten (Weizen) 1	**Eieromelette mit Rahmspinat und Kartoffeln** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	**Kartoffelpuffer mit Apfelmus** Eier, Sulfit/Schwefeldioxid 3
	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	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 590 / kcal 141 / Fett 2,6g , davon ges. Fettsäuren 0,6g / KH 22,1g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 6g / Salz 0,68g / BE 1,8	kJ 388 / kcal 92 / Fett 4,7g , davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 8,1g, davon Zucker 0,8g / Eiweiß 4,3g / Salz 0,46g / BE 0,7	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
Menü 2	**Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese, dazu Gouda** Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)	**Käseknöpfle mit Röstzwiebeln** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	**Mildes Lachscurry mit Paprika, Kokosmilch, dazu Brokkoli und Schmetterlingsnudeln** Gluten (Weizen), Fisch, Sojabohnen 3	**Eieromelette mit Rahmspinat und Kartoffeln** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	**Kartoffelpuffer mit Apfelmus** Eier, Sulfit/Schwefeldioxid 3
	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	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 534 / kcal 125 / Fett 3,1g , davon ges. Fettsäuren 1g / KH 17,9g, davon Zucker 1,3g / Eiweiß 6g / Salz 0,34g / BE 1,5	kJ 388 / kcal 92 / Fett 4,7g , davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 8,1g, davon Zucker 0,8g / Eiweiß 4,3g / Salz 0,46g / BE 0,7	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
Gluten-, Lactosefrei	**Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika-Langkornreis**	**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
	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	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
DE-ÖKO-003					

Nährwerte pro 100 g