

Montag

KW 5  
Dienstag

26.01.2026  
Mittwoch

bis  
30.01.2026  
Donnerstag

Freitag

Menü				
<b>Mac and Cheese, dazu Möhrensticks</b>  Gluten (Weizen), Sojabohnen  1  kJ 462 / kcal 110 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 16,2 g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,70 g / BE 1,35	<b>Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Kartoffeln</b>  Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)    3	<b>Mildes Lachscurry mit Paprika, Kokosmilch, dazu Brokkoli und bunte Schmetterlingsnudeln</b>  Gluten (Weizen), Fisch, Sojabohnen  3 	<b>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</b> (alles in Bio-Qualität)  Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)  	<b>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</b>  Eier, Schwefeldioxid/Sulfite  3
kJ 462 / kcal 110 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 16,2 g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,70 g / BE 1,35	kJ 337 / kcal 80 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 7,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,97 g / BE 0,64	kJ 572 / kcal 134 / Fett 2,9g, davon ges. Fettsäuren 1g / KH 20,5g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 6g / Salz 0,6g / BE 1,7	kJ 744 / kcal 178 / Fett 8,7 g, davon ges. Fettsäuren 4,9 g / KH 18,3 g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,99 g / BE 1,5	kJ 550 / kcal 131 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g / KH 17,5 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,20 g / BE 1,45
Gluten-, Lactosefrei				
<b>Linsen-Bolognese mit Gnocchi</b>  Eier, Sellerie    3	<b>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis</b>  Sojabohnen, Sellerie, Senf    3	<b>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</b>      3	<b>Kräftiger Kartoffeleintopf</b>  Sellerie    3	<b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b>    3
kJ 541 / kcal 129 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 22,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,01 g / BE 1,90	kJ 443 / kcal 106 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 17,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,40 g / BE 1,44	kJ 544 / kcal 130 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 20,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,34 g / BE 1,67	kJ 184 / kcal 44 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 6,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,57	kJ 511 / kcal 122 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 20,8 g, davon Zucker 9,7 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,49 g / BE 1,73
Dessert/Beilagensalat				
Täglich angeboten werden ein Dessert und ein Beilagensalat oder Gemüserohkost saisonal ausgerichtet Frisches Obst / verschiedene Joghurtsorten / Puddings / Bunte Rohkostauswahl / verschiedene Salate				
DE-ÖKO-003				