

Montag **KW 43** 19.10.2026 bis 23.10.2026 Donnerstag Freitag
Dienstag Mittwoch

Menü 1				
Haferflocken-Gemüse-Rösti mit Rahmgemüse und Salzkartoffeln Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie 3 kJ 598 / kcal 143 / Fett 6,5g , davon ges. Fettsäuren 1,6g / KH 15,8g, davon Zucker 2,9g / Eiweiß 4,2g / Salz 1,04g / BE 1,3	Langkornreis mit Sojabohnen-Mais-Paprika-Gemüse und Kokos-Currysauce Sojabohnen 3 kJ 554 / kcal 131 / Fett 4,7g , davon ges. Fettsäuren 2,6g / KH 18,6g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 5,6g / Salz 0,8g / BE 1,6	Panierte Blumenkohlröschen mit Sour Cream, dazu Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) 3 kJ 583 / kcal 139 / Fett 5,5g , davon ges. Fettsäuren 1,1g / KH 17,5g, davon Zucker 1,9g / Eiweiß 4,6g / Salz 0,78g / BE 1,5	Milchreis mit Apfelmus, vorweg Nudelsuppe (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  kJ 385 / kcal 92 / Fett 2,6g , davon ges. Fettsäuren 1,6g / KH 14,6g, davon Zucker 7,5g / Eiweiß 2,3g / Salz 0,33g / BE 1,2	Vollkornspirelli mit Tomatensauce und Erbsen, dazu Gouda Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 3 kJ 560 / kcal 133 / Fett 2,4g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 22,5g, davon Zucker 2,4g / Eiweiß 5,2g / Salz 1,05g / BE 1,9
Gluten-, Lactosefrei				
Lachscurry mit Spirelli Fisch, Sojabohnen 3 kJ 589 / kcal 141 / Fett 2,8g , davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 22,7g, davon Zucker 1,2g / Eiweiß 5,5g / Salz 0,71g / BE 1,9	Süßkartoffel Tikka Masala mit Langkornreis Sojabohnen 3 kJ 425 / kcal 102 / Fett 3,7g , davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 14,6g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 2,3g / Salz 1,09g / BE 1,2	Spirelli mit Rinderbolognese 3 kJ 634 / kcal 152 / Fett 3,1g , davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 25,1g, davon Zucker 1,4g / Eiweiß 5,2g / Salz 1,49g / BE 2,1	Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis Sojabohnen, Sellerie, Senf 3 kJ 431 / kcal 103 / Fett 2,2g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 16,3g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 4,3g / Salz 1,38g / BE 1,4	Maisgrießbrei mit Kirschragout Sojabohnen 3 kJ 389 / kcal 93 / Fett 2,8g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 15,7g, davon Zucker 10g / Eiweiß 0,8g / Salz 0,08g / BE 1,3
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				