SPEISEKARTE

KW 47 **16.11.2026** **bis** **20.11.2026**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	**Köttbullar aus Weizenprotein in Rahm mit buntem Gemüse und Kartoffeln**	**Spaghetti mit Gemüsebolognese** (alles in Bio-Qualität)	**Gyrospfanne auf Erbsenbasis mit Sour Cream und Pommes**	**Panierte Blumenkohlröschen mit Sour Cream, dazu Salzkartoffeln**	**Haferflocken-Gemüse-Rösti mit Rahmgemüse und Salzkartoffeln**
	Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf	Gluten (Weizen), Sellerie	Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie
	kJ 439 / kcal 104 / Fett 4,9g , davon ges. Fettsäuren 1g / KH 10,4g, davon Zucker 1g / Eiweiß 4,1g / Salz 1,03g / BE 0,9	kJ 413 / kcal 98 / Fett 2,1g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 16,1g, davon Zucker 2,6g / Eiweiß 3,4g / Salz 0,88g / BE 1,3	kJ 445 / kcal 107 / Fett 4,7g , davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 12,8g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 2,6g / Salz 0,59g / BE 1,1	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	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
Menü 2	**Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit buntem Gemüse und Kartoffeln**	**Spaghetti mit Rinderbolognese** (alles in Bio-Qualität)	**Hähnchen-Dönerteller mit Sour-Cream und Pommes**	**Panierte Blumenkohlröschen mit Sour Cream, dazu Salzkartoffeln**	**Haferflocken-Gemüse-Rösti mit Rahmgemüse und Salzkartoffeln**
	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf	Gluten (Weizen), Sellerie	Milch (Lactose) 3	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie
	kJ 427 / kcal 101 / Fett 4,5g , davon ges. Fettsäuren 1,5g / KH 10,4g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,91g / BE 0,9	kJ 446 / kcal 106 / Fett 2,2g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 16,5g, davon Zucker 2,7g / Eiweiß 4,8g / Salz 0,73g / BE 1,4	kJ 425 / kcal 102 / Fett 2,8g , davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 11,8g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 6,6g / Salz 0,59g / BE 1	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	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
Gluten-, Lactosefrei	**Maisgrießbrei mit Kirschragout**	**Lachscurry mit Spirelli**	**Süßkartoffel Tikka Masala mit Langkornreis**	**Spirelli mit Rinderbolognese**	**Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis**
	Sojabohnen	Fisch, Sojabohnen	Sojabohnen		Sojabohnen, Sellerie, Senf
	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	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	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	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	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
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					

Nährwerte pro 100 g