SPEISEKARTE

KW 43 **19.10.2026** **bis** **23.10.2026**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Menü 1			
Kartoffelcremesuppe, dazu Weizenbrötchen Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Sellerie	**Milchreis mit Apfelmus, vorweg Nudelsuppe** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	**Nuss-Nougat-Pfannkuchen mit Vanillesauce oder Kirschgrütze** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Schalenfrüchte (Haselnüsse)	**Köttbullar aus Weizenprotein in Rahm mit buntem Gemüse und Kartoffeln** Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf
kJ 359 / kcal 86 / Fett 1,7g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 14,7g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 2,8g / Salz 1,1g / BE 1,2	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	kJ 998 / kcal 239 / Fett 12,8g , davon ges. Fettsäuren 3g / KH 25,6g, davon Zucker 14,1g / Eiweiß 4,6g / Salz 0,36g / BE 2,1	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
Menü 2			
Hähnchen-Dönerteller mit Sour-Cream und Pommes Milch (Lactose) 3	**Paniertes Hähnchenschnitzel mit Geflügeljus, dazu Kroketten oder Basmatireis** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf	**Putenragout mit Grillgemüse in Paprikasauce, dazu Knöpfle oder Gemüsereis** Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie	**Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit buntem Gemüse und Kartoffeln** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf
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 800 / kcal 190 / Fett 9g , davon ges. Fettsäuren 1,2g / KH 21,5g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 5,5g / Salz 0,86g / BE 1,8	kJ 433 / kcal 103 / Fett 3,2g , davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 13,2g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 4,8g / Salz 1,27g / BE 1,1	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
Gluten-, Lactosefrei			
Lachscurry mit Spirelli Fisch, Sojabohnen	**Süßkartoffel Tikka Masala mit Langkornreis** Sojabohnen	**Spirelli mit Rinderbolognese**	**Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis** Sojabohnen, Sellerie, Senf
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

Nährwerte pro 100 g

SPEISEKARTE

KW 45 **02.11.2026** **bis** **06.11.2026**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Menü 1	**Frühlingrollen mit süß-saurer Sauce, dazu Basmatireis**	**Süßkartoffel-Tikka-Masala, dazu Erbsen mit Langkornreis**	**Gemüsemaultaschen in fruchtiger Tomatensauce**	**Käseknöpfle mit Röstzwiebeln** (alles in Bio-Qualität)
	Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Sesam	Sojabohnen	Gluten (Weizen), Eier, Sellerie	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)
	2			
	kJ 550 / kcal 131 / Fett 2,6g , davon ges. Fettsäuren 0,1g / KH 23,6g, davon Zucker 3,9g / Eiweiß 2,9g / Salz 1,06g / BE 2	kJ 478 / kcal 113 / Fett 2,6g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 18,2g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 3,9g / Salz 0,93g / BE 1,5	kJ 585 / kcal 139 / Fett 2,5g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 22,5g, davon Zucker 2,7g / Eiweiß 5,4g / Salz 1,31g / 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
Menü 2	**Schnitzel Plant based mit Tomaten-Paprikasauce, dazu Gemüsereis oder Kroketten**	**Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Erbsen und Langkornreis**	**Rindfleischmaultaschen in Tomatensauce**	**Fish and Chips mit Remouladensauce**
	Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie	Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Eier, Sellerie	Fisch, Gluten (Weizen), Senf, Eier
				1, 11
	kJ 525 / kcal 125 / Fett 4,4g , davon ges. Fettsäuren 0,6g / KH 16,3g, davon Zucker 3g / Eiweiß 4,2g / Salz 1,25g / BE 1,4	kJ 465 / kcal 111 / Fett 1,7g , davon ges. Fettsäuren 0,6g / KH 17,7g, davon Zucker 2,7g / Eiweiß 6g / Salz 0,93g / BE 1,5	kJ 537 / kcal 128 / Fett 4,4g , davon ges. Fettsäuren 1,9g / KH 15,9g, davon Zucker 2g / Eiweiß 5,5g / Salz 1,55g / BE 1,3	kJ 676 / kcal 162 / Fett 7,9g , davon ges. Fettsäuren 0,6g / KH 17,6g, davon Zucker 0,7g / Eiweiß 4,5g / Salz 0,39g / BE 1,5
Gluten-, Lactosefrei	**Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis**	**Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus**	**Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Gnocchi**	**Kräftiger Kartoffeleintopf**
			Eier, Sellerie	Sellerie
		3	1, 3, 8	
	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

Nährwerte pro 100 g

SPEISEKARTE

KW 46 **09.11.2026** **bis** **13.11.2026**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Menü 1	**Fusilli mit Tomatensauce, dazu Gemüsesnack** (alles in Bio-Qualität)	**Vegetarischer Schnitzel-Burger mit Ketchup, dazu Pommes**	**Linsentaler mit Rahmsauce, dazu Kürbis-Kartoffelgemüse und Spätzle**	**Nuggets auf Milchbasis mit Pommes, dazu Salat mit Joghurtdressing**
	Gluten (Weizen)	Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Sesam	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf	Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie 3
	kJ 488 / kcal 116 / Fett 1,4g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 22g, davon Zucker 3,1g / Eiweiß 3,6g / Salz 0,54g / BE 1,8	kJ 591 / kcal 141 / Fett 2,6g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 22,4g, davon Zucker 3,3g / Eiweiß 5,6g / Salz 0,63g / BE 1,9	kJ 620 / kcal 148 / Fett 4,7g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 20,9g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 4,9g / Salz 1,06g / BE 1,7	kJ 514 / kcal 122 / Fett 2,9g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 17,8g, davon Zucker 3,3g / Eiweiß 5,5g / Salz 0,69g / BE 1,5
Menü 2	**Chicken Wings mit Tomatensauce, dazu Couscous oder Würzkartoffeln**	**Knuspriger Hähnchen-Burger mit Ketchup, dazu Pommes**	**Putenfrikadelle mit Rahmsauce, dazu Kürbis-Kartoffelgemüse und Spätzle**	**Putenrahmgulasch mit Semmelknödeln oder Spätzle**
	Gluten (Weizen), Sojabohnen, Schalenfrüchte (Mandeln) 3	Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Sesam	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)
	kJ 535 / kcal 128 / Fett 5,2g , davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 13,4g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 6,3g / Salz 0,96g / BE 1,1	kJ 639 / kcal 152 / Fett 4g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 22,7g, davon Zucker 3,4g / Eiweiß 5,4g / Salz 0,58g / BE 1,9	kJ 557 / kcal 133 / Fett 4,3g , davon ges. Fettsäuren 1,1g / KH 15,5g, davon Zucker 0,7g / Eiweiß 7,5g / Salz 1,16g / BE 1,3	kJ 557 / kcal 133 / Fett 4,9g , davon ges. Fettsäuren 1,7g / KH 14,9g, davon Zucker 1,4g / Eiweiß 6,9g / Salz 1,18g / BE 1,2
Gluten-, Lactosefrei	**Nudeln a la Napoli**	**Linsen-Bolognese mit Gnocchi**	**Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis**	**Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln**
		Eier, Sellerie	Sojabohnen 8	
	kJ 573 / kcal 137 / Fett 1,8g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 26,9g, davon Zucker 2,9g / Eiweiß 2,9g / Salz 1,13g / BE 2,2	kJ 540 / kcal 129 / Fett 2,4g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 22,8g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 3,8g / Salz 1,01g / BE 1,9	kJ 422 / kcal 101 / Fett 2,3g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 15,9g, davon Zucker 0,4g / Eiweiß 4g / Salz 0,99g / BE 1,3	kJ 221 / kcal 53 / Fett 1,4g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 5,4g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 4,2g / Salz 1,3g / BE 0,4

Nährwerte pro 100 g