SPEISEKARTE

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Gericht			
Milchreis mit Apfelragout, vorweg Nudelsuppe mit Erbsen und Pastinaken **DGE-Empfehlung:** **Möhrensnack**	**Hähnchen-Dönerteller mit Sour-Cream und Pommes**	**Spaghetti mit Rinderbolognese** **DGE-Empfehlung:** **Gurkensnack**	**Kartoffelcremesuppe, dazu Weizenbrötchen**
Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Sellerie	Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Sellerie
11	3		
kJ 362 / kcal 87 / Fett 4,4g , davon ges. Fettsäuren 2,6g / KH 9,9g, davon Zucker 3,3g / Eiweiß 1,7g / Salz 0,66g / BE 0,8	kJ 472 / kcal 113 / Fett 3,2g , davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 13,1g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 7,4g / Salz 0,67g / BE 1,1	kJ 468 / kcal 111 / Fett 2,5g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 16,9g, davon Zucker 3,2g / Eiweiß 5g / Salz 1,12g / BE 1,4	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
DE-ÖKO-003			

Nährwertangaben pro 100g

SPEISEKARTE

KW 44 **26.10.2026** **bis** **30.10.2026**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Gericht			
Hähnchen-Nuggets mit Rahmsauce, dazu Blumenkohl und Kroketten	**Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln** **DGE-Empfehlung:** **Orange**	**Geflügelbratwurst mit Rahmwirsing und Kartoffelpüree**	**Vegetarisches Lahmacun, dazu knackiger Salat und Sour Cream**
Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Senf	Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)	Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)
kJ 552 / kcal 132 / Fett 4,5g , davon ges. Fettsäuren 0,6g / KH 17,1g, davon Zucker 1,3g / Eiweiß 4,9g / Salz 0,89g / BE 1,4	kJ 454 / kcal 108 / Fett 3,7g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 12g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 5,8g / Salz 0,49g / BE 1	8 kJ 435 / kcal 105 / Fett 5,6g , davon ges. Fettsäuren 1,7g / KH 7,3g, davon Zucker 1,8g / Eiweiß 6g / Salz 1,24g / BE 0,6	kJ 800 / kcal 190 / Fett 7,2g , davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 24,1g, davon Zucker 1,9g / Eiweiß 6,6g / Salz 1,1g / BE 2
DE-ÖKO-003			

Nährwertangaben pro 100g

SPEISEKARTE

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Gericht			
Hackbällchen aus Weizenprotein in Tomatensauce, dazu Kartoffelspalten **DGE-Empfehlung:** **Paprikasnack**	**Käsespätzle mit Röstzwiebeln**	**Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln** **DGE-Empfehlung:** **Apfel**	**Pizza Geflügelsalami mit Paprika**
Gluten (Weizen), Sellerie, Senf	Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 2, 3, 8
kJ 517 / kcal 123 / Fett 5,1g , davon ges. Fettsäuren 0,9g / KH 14,8g, davon Zucker 1,2g / Eiweiß 4,0g / Salz 0,83g / BE 1,2	kJ 673 / kcal 161 / Fett 7,4g , davon ges. Fettsäuren 3,5g / KH 17,5g, davon Zucker 0,8g / Eiweiß 6g / Salz 1,2g / BE 1,5	kJ 369 / kcal 88 / Fett 4,1g , davon ges. Fettsäuren 1,8g / KH 9,8g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 2,7g / Salz 0,49g / BE 0,8	kJ 808 / kcal 193 / Fett 5,6g , davon ges. Fettsäuren 2,4g / KH 25,1g, davon Zucker 3g / Eiweiß 10,3g / Salz 1,4g / BE 2,1
DE-ÖKO-003			

Nährwertangaben pro 100g

SPEISEKARTE

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Gericht			
Nuggets auf Milchbasis mit Pommes, dazu Salat mit Joghurtdressing	**Spaghetti mit Paprika-Sellerie-Karotten-Bolognese, dazu Gouda** **DGE-Empfehlung:** **Eisbergsalat mit Paprika, dazu Zitronendressing**	**Lauch-Käse-Suppe mit Hackfleisch-Alternative aus Sonnenblumenkernen, dazu Weizenbrötchen**	**Putenfrikadelle mit Rahmsauce, dazu Kürbis-Kartoffelgemüse und Spätzle**
Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie 3	Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Sellerie, Senf 1	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf
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	kJ 491 / kcal 116 / Fett 3,4g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 16,8g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 4,6g / Salz 1,05g / BE 1,4	kJ 562 / kcal 134 / Fett 6,3g , davon ges. Fettsäuren 3,3g / KH 14,8g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 4,2g / Salz 1,27g / BE 1,2	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
DE-ÖKO-003			

Nährwertangaben pro 100g