SPEISEKARTE

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Vegetarisch			
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**	**Kein Mittagessen Elternsprechtag**
Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie 3	Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Sellerie, Senf 1	
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	
DE-ÖKO-003			

Nährwertangaben pro 100g