

Speiseplan

für die 18. Kalenderwoche

Kids Extra

Mo 27.04.2026
Gemüseintopf
(Karotten, Sellerie, Bohnen, Erbsen)
(M, Sel, 11, 10, Gl, Ro, Wz)
 mit Parboiled-Reis, dazu Brot

Energie: 270,28kcal
 1145,79kJ
 Fett: 12,46g
 davon gesättigte Fettsäure: 0,56g
 Kohlenhydrate: 38,78g
 Eiweiss: 6,08g
 Broteinheiten: 0BE

Di 28.04.2026
Salzkartoffeln mit
Kräuterquark (0,3%)
(10, M, 11, 6)
 mit Karottensalat

Energie: 345,91kcal
 1448,7kJ
 Fett: 0,01g
 davon gesättigte Fettsäure: 0g
 Kohlenhydrate: 4,9g
 Eiweiss: 0,06g
 Broteinheiten: 0BE

Mi 29.04.2026
Gemüsefrikadelle
vegetarisch, (Ei, Gl, Wz, M, 10)
 mit Bulgur mit Tomate & Erbsen,
 dazu Joghurt Dip

Energie: 367,32kcal
 1549,08kJ
 Fett: 4,95g
 davon gesättigte Fettsäure: 0,75g
 Kohlenhydrate: 60g
 Eiweiss: 13,14g
 Broteinheiten: 0BE

Do 30.04.2026
Champignons in heller Soße
mit Milch (1,5%),
(Ei, Gl, So, Wz, M, Sel)
 dazu Vollkornnudeln

Energie: 591,79kcal
 2510,36kJ
 Fett: 1,76g
 davon gesättigte Fettsäure: 1,01g
 Kohlenhydrate: 6,91g
 Eiweiss: 0,85g
 Broteinheiten: 0BE

Fr 01.05.2026
Kleine Kartoffelklösschen
(Gnocchi)
(Ei, Gl, L, Sulfit, Sen, Ses, So, Wz,
 mit buntem Gemüse in heller Soße

Energie: 447,63kcal
 1891,92kJ
 Fett: 10,24g
 davon gesättigte Fettsäure: 3,9g
 Kohlenhydrate: 77,88g
 Eiweiss: 7,61g
 Broteinheiten: 0BE

Menü 1

Pfannkuchen mit
Vanillesoße (Ei, Gl, M, Wz)

Energie: 138,3kcal
 579,58kJ
 Fett: 0,01g
 davon gesättigte Fettsäure: 0g
 Kohlenhydrate: 0,04g
 Eiweiss: 0,01g
 Broteinheiten: 0BE

BIO Nudeln mit
Tomatensoße (Gl, Wz, 10)

Energie: 576,82kcal
 2442,56kJ
 Fett: 2,4g
 davon gesättigte Fettsäure: 0,48g
 Kohlenhydrate: 112,97g
 Eiweiss: 19,6g
 Broteinheiten: 0BE

Hähnchenstreifen mit
Erbsen & Möhren in heller
Soße, (So, 10, M, Sel, 8)
 dazu Parboiled Reis

Energie: 418,87kcal
 1771,17kJ
 Fett: 5,78g
 davon gesättigte Fettsäure: 1,83g
 Kohlenhydrate: 56,24g
 Eiweiss: 26,81g
 Broteinheiten: 0BE

Schottische Bauernsuppe
(Ge, Gl, Sel, 10, Ei, Sen, Wz, Ro)
 (u.a. Suppengemüse, Kartoffeln &
 Graupen), kleine Geflügelklößchen,
 sowie Brot

Energie: 316,26kcal
 1332,01kJ
 Fett: 7,47g
 davon gesättigte Fettsäure: 2,19g
 Kohlenhydrate: 19,8g
 Eiweiss: 9,57g
 Broteinheiten: 0BE

Linteneintopf
(Sel, 10, Gl, Ro, Wz)
 mit Gemüse (Karotten, Sellerie &
 Kartoffeln), dazu Brot

Energie: 352,84kcal
 1493,81kJ
 Fett: 1,43g
 davon gesättigte Fettsäure: 0,44g
 Kohlenhydrate: 50,37g
 Eiweiss: 17,85g
 Broteinheiten: 0BE

Menü 2

Geflügelhackröllchen-
Cevapcici
(Ei, Gl, M, Sel, Sen, Wz, 10)
 in Tomaten Soße mit Parboiled Reis

Energie: 530,46kcal
 2222,12kJ
 Fett: 22,37g
 davon gesättigte Fettsäure: 6,77g
 Kohlenhydrate: 56,68g
 Eiweiss: 22,42g
 Broteinheiten: 0BE

Geflügelbällchen mit
dunkler Soße,
(Ei, Gl, M, Sen, Wz, 10, Sel, 8)
 dazu Kartoffelpüree aus frischen
 Kartoffeln

Energie: 470,17kcal
 1962,8kJ
 Fett: 15,84g
 davon gesättigte Fettsäure: 5,25g
 Kohlenhydrate: 18,59g
 Eiweiss: 12,73g
 Broteinheiten: 0BE

Toskanischer
Bohneneintopf
(Sel, 6, 10, Gl, Ro, Wz)
 mit grünen & weißen Bohnen,
 Paprika, Kartoffeln, dazu Brot

Energie: 306,11kcal
 1290,89kJ
 Fett: 3,77g
 davon gesättigte Fettsäure: 0,41g
 Kohlenhydrate: 28,3g
 Eiweiss: 4,45g
 Broteinheiten: 0BE

Ei-Taler mit Rahmspinat &
Salzkartoffeln (Ei, M, Sel, 10)

Energie: 293,28kcal
 1225,13kJ
 Fett: 9,13g
 davon gesättigte Fettsäure: 3,38g
 Kohlenhydrate: 5,86g
 Eiweiss: 11,31g
 Broteinheiten: 0BE

Fischfrikadelle (Seelachs)
(F, Gl, Wz, 10, 8)
 mit Buttermörchen & Salzkartoffeln

Energie: 339,42kcal
 1421,23kJ
 Fett: 6,9g
 davon gesättigte Fettsäure: 0,98g
 Kohlenhydrate: 21,27g
 Eiweiss: 8,76g
 Broteinheiten: 0BE

Apfel

Vanillepudding (M)

Joghurtdrink Orange (M)

**Götterspeise
Himbeere**

saisonales Obst

Dessert

Energie:	0kcal	Energie:	89kcal	Energie:	55,09kcal	Energie:	74,97kcal	Energie:	43kcal
	0kJ		368,8kJ		235,32kJ		318,62kJ		169,42kJ
Fett:	0g	Fett:	0g	Fett:	0g	Fett:	0g	Fett:	0g
davon gesättigte Fettsäure:	0g	davon gesättigte Fettsäure:	0g	davon gesättigte Fettsäure:	0g	davon gesättigte Fettsäure:	0g	davon gesättigte Fettsäure:	0g
Kohlenhydrate:	0g	Kohlenhydrate:	0g	Kohlenhydrate:	6,92g	Kohlenhydrate:	17,11g	Kohlenhydrate:	0,01g
Eiweiss:	0g	Eiweiss:	0g	Eiweiss:	0g	Eiweiss:	1,37g	Eiweiss:	0g
Proteinheiten:	0BE	Proteinheiten:	0BE	Proteinheiten:	0BE	Proteinheiten:	0BE	Proteinheiten:	0BE

10 - mit Jodsaltz, 11 - mit Konservierungsstoff, 6 - mit Antioxidationsmittel, 8 - mit Farbstoff, Ei - enth. Ei, F - enth. Fisch,, Ge - enth. Gerste, Gl - enth. Gluten, L - enth. Lupinen, M - enth. Milch einschl. Laktose, Ro - enth. Roggen, Sel - enth. Sellerie, Sen - enth. Senf, Ses - enth. Sesam, So - enth. Soja (gen-tech-frei), Sulfid - enth. Schwefeldioxid/Sulfite, Wz - enth. Weizen