

Speiseplan

für die 38. Kalenderwoche

Mo 14.09.2026

**Schwäbischer Eintopf
(Linsen, Karotten, Sellerie)
mit feinem Wurzelgemüse,
dazu Brot (Sel,10,Gl,Ro,Wz)**

Energie: 331,64kcal
1404,25kJ
Fett: 1,35g
davon gesättigte Fettsäure: 0,41g
Kohlenhydrate: 47,55g
Eiweiss: 16,7g
Broteinheiten: 0BE

Di 15.09.2026

**Vegetarische Bolognese
(rote Linsen, Sellerie,
Tomaten) mit
Vollkornnudeln
(Sel,10,Ei,Gl,So,Wz)**

Energie: 671,79kcal
2847,48kJ
Fett: 0,78g
davon gesättigte Fettsäure: 0,21g
Kohlenhydrate: 24,19g
Eiweiss: 8,68g
Broteinheiten: 0BE

Mi 16.09.2026

**BIO Nudeln mit Käse-
Kräutersoße mit Milch
(1,5%) (Gl,Wz,10,M,Sel,11,8)**

Energie: 638,91kcal
2705,75kJ
Fett: 3,57g
davon gesättigte Fettsäure: 1,26g
Kohlenhydrate: 108,89g
Eiweiss: 17,83g
Broteinheiten: 0BE

Do 17.09.2026

**Cannelloni (Spinat-Ricotta-
Füllung), in Tomatensoße
(Ei,Gl,M,Wz,Sel,10)**

Energie: 394,81kcal
1665,28kJ
Fett: 8,29g
davon gesättigte Fettsäure: 4,49g
Kohlenhydrate: 54,53g
Eiweiss: 20,6g
Broteinheiten: 0BE

Fr 18.09.2026

**Salzkartoffeln mit frischen
Champignons in heller Soße
(M,Sel,10)**

Energie: 248,92kcal
1044,41kJ
Fett: 1,6g
davon gesättigte Fettsäure: 0,92g
Kohlenhydrate: 6,32g
Eiweiss: 0,78g
Broteinheiten: 0BE

Kids Extra

**Blumenkohlaler
(Blumenkohl, Goudakäse)
mit heller Soße, dazu
Salzkartoffeln
(Ge,Gl,M,Wz,Sel,10)**

Energie: 326,67kcal
1368,43kJ
Fett: 10,38g
davon gesättigte Fettsäure: 2,93g
Kohlenhydrate: 18,94g
Eiweiss: 3,91g
Broteinheiten: 0BE

**Gemüse Kötterbullar (Erbsen,
Mais, Paprika),
Karottenwürfel in heller
Kräutersoße, dazu Reis
(Ei,M,Sel,10)**

Energie: 379,47kcal
1601,01kJ
Fett: 7,74g
davon gesättigte Fettsäure: 1,75g
Kohlenhydrate: 64,66g
Eiweiss: 9,81g
Broteinheiten: 0BE

**Kartoffelcremesuppe mit
Kartoffelwürfeln, Karotten &
Geflügelbällchen, dazu Brot
(M,Sel,10,Ei,Gl,Sen,Wz,Ro)**

Energie: 416,94kcal
1754,59kJ
Fett: 9,94g
davon gesättigte Fettsäure: 3,59g
Kohlenhydrate: 27,07g
Eiweiss: 10,08g
Broteinheiten: 0BE

**Kartoffel - Spinatauflauf mit
Käse überbacken (Ei,M)**

Energie: 266,51kcal
1116,04kJ
Fett: 0,34g
davon gesättigte Fettsäure: 0,09g
Kohlenhydrate: 1,33g
Eiweiss: 2,39g
Broteinheiten: 0BE

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

Energie: 298,97kcal
1259,82kJ
Fett: 1g
davon gesättigte Fettsäure: 0,39g
Kohlenhydrate: 27,44g
Eiweiss: 4,33g
Broteinheiten: 0BE

Menü 1

**Geflügelbällchen in
Tomatensoße mit BIO-
Nudeln
(Ei,Gl,M,Sen,Wz,10,Sel)**

Energie: 489,1kcal
2064,5kJ
Fett: 1,68g
davon gesättigte Fettsäure: 0,36g
Kohlenhydrate: 75,95g
Eiweiss: 13,13g
Broteinheiten: 0BE

**Würstchenragout in
Tomatensoße, dazu BIO-
Makkaroni
(Ei,Gl,M,Sen,11,10,Sel,So,Wz)**

Energie: 541,09kcal
2280,88kJ
Fett: 11,23g
davon gesättigte Fettsäure: 1,27g
Kohlenhydrate: 7,33g
Eiweiss: 8,6g
Broteinheiten: 0BE

**Hähnchenbrustfleisch mit
buntem Gemüse (Karotten,
Blumenkohl, Brokkoli) in
heller Soße, dazu
Salzkartoffeln (So,M,Sel,10)**

Energie: 275,83kcal
1157,25kJ
Fett: 1,26g
davon gesättigte Fettsäure: 0,67g
Kohlenhydrate: 6,87g
Eiweiss: 1,97g
Broteinheiten: 0BE

**Gemüse-Nuggets mit heller
Soße, buntem Gemüse
(Karotten, Blumenkohl,
Brokkoli) & Reis
(Ge,Gl,M,Wz,Sel,10)**

Energie: 409,08kcal
1724,79kJ
Fett: 12,06g
davon gesättigte Fettsäure: 2,93g
Kohlenhydrate: 62,81g
Eiweiss: 9,65g
Broteinheiten: 0BE

**Fischfrikadelle (Seelachs
paniert, praktisch
Grätenfrei),
Remouladensoße mit
Joghurt & Salzkartoffeln
(F,Gl,Wz,Ei,M,Sen,8,10)**

Energie: 548,72kcal
2284,52kJ
Fett: 30,39g
davon gesättigte Fettsäure: 2,78g
Kohlenhydrate: 20,67g
Eiweiss: 8,7g
Broteinheiten: 0BE

Menü 2

	Apfel	Joghurtdrink Orange (M)	Vanillepudding (M)	Götterspeise Himbeere	Stracciateller Joghurt (M,So)
Dessert	Energie: 0kcal 0kJ Fett: 0g davon gesättigte Fettsäure: 0g Kohlenhydrate: 0g Eiweiss: 0g Proteinheiten: 0BE	Energie: 55,09kcal 235,32kJ Fett: 0g davon gesättigte Fettsäure: 0g Kohlenhydrate: 6,92g Eiweiss: 0g Proteinheiten: 0BE	Energie: 88kcal 368,8kJ Fett: 0g davon gesättigte Fettsäure: 0g Kohlenhydrate: 0g Eiweiss: 0g Proteinheiten: 0BE	Energie: 74,97kcal 318,62kJ Fett: 0g davon gesättigte Fettsäure: 0g Kohlenhydrate: 17,11g Eiweiss: 1,37g Proteinheiten: 0BE	Energie: 99,15kcal 418,78kJ Fett: 0,31g davon gesättigte Fettsäure: 0,19g Kohlenhydrate: 9,83g Eiweiss: 0,08g Proteinheiten: 0BE

10 - mit Jodsalz, 11 - mit Konservierungsstoff, 6 - mit Antioxidationsmittel, 8 - mit Farbstoff, Ei - enth. Ei, F - enth. Fisch,, Ge - enth. Gerste, Gl - enth. Gluten, M - enth. Milch einschl. Laktose, Ro - enth. Roggen, Sel - enth. Sellerie, Sen - enth. Senf , So - enth. Soja (gen-tech-frei) , Wz - enth. Weizen