

Speiseplan

für die 40. Kalenderwoche

Mo 28.09.2026

**Kartoffelsuppe mit Sellerie
(M,Sel,10,Gl,Ro,Wz)**
Karotten & Erbsen, dazu Brot

Energie: 324.6kcal
1369.71kJ
Fett: 2.78g
davon gesättigte Fettsäure: 1.52g
Kohlenhydrate: 24.67g
Eiweiss: 4.66g
Broteinheiten: 0BE

Di 29.09.2026

**Hühnersuppe mit
Hähnchenfleisch,
(Sel,11,10,Gl,Ro,Wz)**
Karotten, Sellerie & Kartoffeln

Energie: 270.17kcal
1141.62kJ
Fett: 3.86g
davon gesättigte Fettsäure: 1.17g
Kohlenhydrate: 26.47g
Eiweiss: 19.17g
Broteinheiten: 0BE

Mi 30.09.2026

**Kürbis-Steckrüben-Bratling
(Ei,Gl,Wz,M,10,Sel)**
mit Gemüsereis & Kräuterquark

Energie: 323.43kcal
1359.83kJ
Fett: 4.03g
davon gesättigte Fettsäure: 0.56g
Kohlenhydrate: 42.93g
Eiweiss: 15.6g
Broteinheiten: 0BE

Do 01.10.2026

**BIO Maccaroni
(Ei,Gl,Sen,So,Wz,10,M,Sel)**
mit Champignons & Erbsen in heller
Soße

Energie: 435.26kcal
1845.86kJ
Fett: 1.47g
davon gesättigte Fettsäure: 0.84g
Kohlenhydrate: 8.48g
Eiweiss: 2.48g
Broteinheiten: 0BE

Fr 02.10.2026

**BIO-Vollkornnudeln mit
Brokkoli, Blumenkohl,
Erbsen & Karotten,
(Ei,Gl,So,Wz,M,Sel)**
in heller Soße mit Milch (1,5%)

Energie: 441.73kcal
1874.62kJ
Fett: 2.07g
davon gesättigte Fettsäure: 1.13g
Kohlenhydrate: 12.25g
Eiweiss: 3.88g
Broteinheiten: 0BE

Kids Extra

**Kleine Kartoffelklösschen
(Gnocchi)
(Ei,Gl,L,Sulfit,Sen,Ses,So,Wz,**
mit Rahmspinat

Energie: 609.05kcal
2569.61kJ
Fett: 13.38g
davon gesättigte Fettsäure: 4.67g
Kohlenhydrate: 106.13g
Eiweiss: 11.56g
Broteinheiten: 0BE

**BIO Penne mit
Tomatensauce
(Gl,Wz,10,Sel)**

Energie: 615.37kcal
2606.94kJ
Fett: 2.69g
davon gesättigte Fettsäure: 0.57g
Kohlenhydrate: 121.8g
Eiweiss: 20.82g
Broteinheiten: 0BE

**Vegetarische Nuggets,
(Ge,Gl,M,Wz,Sel,8,10)**
mit Kräutersoße & Kartoffelpüree
aus frischen Kartoffeln

Energie: 439.32kcal
1841.56kJ
Fett: 11.85g
davon gesättigte Fettsäure: 3.09g
Kohlenhydrate: 26.55g
Eiweiss: 5.04g
Broteinheiten: 0BE

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

Energie: 308.67kcal
1300.02kJ
Fett: 7.47g
davon gesättigte Fettsäure: 2.19g
Kohlenhydrate: 19.57g
Eiweiss: 9.52g
Broteinheiten: 0BE

**Pfannkuchen mit Apfelmus
(Ei,Gl,M,Wz,6)**

Energie: 61.52kcal
261.72kJ
Fett: 0.01g
davon gesättigte Fettsäure: 0g
Kohlenhydrate: 0.04g
Eiweiss: 0.01g
Broteinheiten: 0BE

Menü 1

**Geflügelcurrywurst in roter
Currysoße,
(M,Sen,10,12,Sulfit,4,6)**
mit Salzkartoffeln & Krautsalat

Energie: 580.39kcal
2425.53kJ
Fett: 21.65g
davon gesättigte Fettsäure: 3.84g
Kohlenhydrate: 28.57g
Eiweiss: 16.63g
Broteinheiten: 0BE

**Vegetarische Köttbular
(Ei,M,10,Gl,Wz)**
mit Bulgur mit Tomatenwürfel &
Erbsen, dazu Joghurt Dip

Energie: 410.54kcal
1730.36kJ
Fett: 6.68g
davon gesättigte Fettsäure: 0.9g
Kohlenhydrate: 64.86g
Eiweiss: 14.35g
Broteinheiten: 0BE

**Geflügelfrikadelle mit heller
Kräuter-Senf-Soße
(Ei,Ge,Gl,M,Sen,Wz,10,Sel)**
mit buntem Gemüsereis

Energie: 299.22kcal
1266.65kJ
Fett: 4.98g
davon gesättigte Fettsäure: 1.78g
Kohlenhydrate: 52.21g
Eiweiss: 10g
Broteinheiten: 0BE

Hühnerfrikassee (M,Sel,10)
mit Champignons, Karotten &
Erbsen, dazu Parboiled Reis

Energie: 383.79kcal
1623.16kJ
Fett: 7.25g
davon gesättigte Fettsäure: 2.49g
Kohlenhydrate: 46.94g
Eiweiss: 31.36g
Broteinheiten: 0BE

**Fischstäbchen (aus
Seelachsfilet, paniert,
praktisch Grätenfrei),
(F,Gl,Wz,10,M,Sel)**
helle Soße mit Milch (1,5%) mit
Möhrrchen, dazu Salzkartoffeln

Energie: 475.81kcal
1993.7kJ
Fett: 14.38g
davon gesättigte Fettsäure: 1.73g
Kohlenhydrate: 30.87g
Eiweiss: 20.75g
Broteinheiten: 0BE

Menü 2

