

Speiseplan

für die 41. Kalenderwoche

Mo 05.10.2026

**Brokkoli - Cremesuppe
(M,Sel,10,Gl,Ro,Wz)**

mit Karotten & Sellerie, dazu Brot

Energie: 170.23kcal
716.35kJ
Fett: 1.24g
davon gesättigte Fettsäure: 0.6g
Kohlenhydrate: 17.21g
Eiweiss: 3.84g
Proteinheiten: 0BE

Di 06.10.2026

**Bohnen-Mais-Eintopf
(Sel,6,10,Gl,Ro,Wz)**

mit u.a. Bohnen Kartoffeln, Mais & Tomate, dazu Brot

Energie: 226.15kcal
957.16kJ
Fett: 0.81g
davon gesättigte Fettsäure: 0.15g
Kohlenhydrate: 19.94g
Eiweiss: 3.6g
Proteinheiten: 0BE

Mi 07.10.2026

**Vegetarisches Chilli sin
Carne (Sel,10)**

(u.a. Linsen, Mais, Kidneybohnen) dazu Parboild Reis

Energie: 490.99kcal
2076.18kJ
Fett: 2.49g
davon gesättigte Fettsäure: 0.55g
Kohlenhydrate: 84.78g
Eiweiss: 21.25g
Proteinheiten: 0BE

Do 08.10.2026

**BIO Nudel mit
Pestorahmsoße
(Gl,Wz,10,Ca,M,Sulfit,Sel,11)**

mit frischen Zucchini

Energie: 646.23kcal
2736.99kJ
Fett: 11.95g
davon gesättigte Fettsäure: 2.8g
Kohlenhydrate: 112.18g
Eiweiss: 18.66g
Proteinheiten: 0BE

Fr 09.10.2026

**Tortellini vegetarisch gefüllt
(Ei,Gl,M,Sel,So,Wz,10,11,8)**

dazu helle Käsesoße

Energie: 661.3kcal
2790.73kJ
Fett: 18.52g
davon gesättigte Fettsäure: 6.08g
Kohlenhydrate: 93.14g
Eiweiss: 26.01g
Proteinheiten: 0BE

Kids Extra

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

Energie: 394.81kcal
1665.28kJ
Fett: 8.29g
davon gesättigte Fettsäure: 4.49g
Kohlenhydrate: 54.53g
Eiweiss: 20.6g
Proteinheiten: 0BE

**Milchreis mit Zimt & Zucker
(M)**

Energie: 533.82kcal
2256.31kJ
Fett: 0.02g
davon gesättigte Fettsäure: 0.01g
Kohlenhydrate: 29.94g
Eiweiss: 0.02g
Proteinheiten: 0BE

**Süßkartoffeleintopf
(11,10,Gl,Ro,Wz)**

u.a. mit Karotte, Kartoffel & Kokosmilch, dazu Brot

Energie: 278.17kcal
1168.07kJ
Fett: 6.3g
davon gesättigte Fettsäure: 5.79g
Kohlenhydrate: 38.34g
Eiweiss: 3.87g
Proteinheiten: 0BE

**Ei - Taler mit Tomatensoße
(Ei,M,Sel,10,8)**

& Kartoffelpüree aus frischen Kartoffeln

Energie: 346.69kcal
1447.12kJ
Fett: 8.48g
davon gesättigte Fettsäure: 3.07g
Kohlenhydrate: 9.32g
Eiweiss: 9.85g
Proteinheiten: 0BE

**Spinatknödel -
Semmelknödel
(Ei,Gl,M,Ro,Sel,Wz)**

mit Spinat & Käse mit Gartengemüse in heller Rahmsoße

Energie: 358.63kcal
1509.42kJ
Fett: 10.74g
davon gesättigte Fettsäure: 6.05g
Kohlenhydrate: 44.38g
Eiweiss: 17.41g
Proteinheiten: 0BE

Menü 1

**Saftige Geflügelrolle,
(Gl,Wz,Sel,10)**
dazu dunkle Soße, Karottengemüse & Salzkartoffeln

Energie: 359.36kcal
1508.42kJ
Fett: 7.11g
davon gesättigte Fettsäure: 2.1g
Kohlenhydrate: 18.04g
Eiweiss: 13.57g
Proteinheiten: 0BE

**Hähnchenstreifen in
Champignon - Rahmsauce
(M,Sel,So,10)**
& Parboildreis

Energie: 329.43kcal
1394.25kJ
Fett: 4.96g
davon gesättigte Fettsäure: 1.48g
Kohlenhydrate: 45.26g
Eiweiss: 21.54g
Proteinheiten: 0BE

**BIO Nudel Carbonara
(Gl,Wz,10,M,11,6,8,12)**

mit heller Soße mit Putenschinken

Energie: 632.74kcal
2681.48kJ
Fett: 7.62g
davon gesättigte Fettsäure: 3.69g
Kohlenhydrate: 111.98g
Eiweiss: 26.88g
Proteinheiten: 0BE

**Hähnchengyros
(Hähnchenbruststreifen)
(So,10,M,Sulfit,4,6)**

typisch gewürzt mit Kräuterquark, Krautsalat & Reis

Energie: 468.05kcal
1969.14kJ
Fett: 5.39g
davon gesättigte Fettsäure: 0.99g
Kohlenhydrate: 42.32g
Eiweiss: 36.14g
Proteinheiten: 0BE

**Lachswürfel (Salmon Salar,
praktisch Grätenfrei) in
Tomatensoße
(Ei,Gl,So,Wz,F,Sel,10)**

mit Tomatenstücken, dazu BIO-Vollkornnudeln

Energie: 520.51kcal
2195.77kJ
Fett: 8.89g
davon gesättigte Fettsäure: 1.9g
Kohlenhydrate: 6.2g
Eiweiss: 13.73g
Proteinheiten: 0BE

Menü 2

Dessert

	Birne	Bananenpudding (M,8)	Joghurtdrink Apfel (M)	Stracciateller Joghurt (M,So)	Schokopudding (M)
Energie:	80.08kcal 335.72kJ	Energie: 94.73kcal 400.18kJ	Energie: 55.09kcal 235.74kJ	Energie: 96.74kcal 409.59kJ	Energie: 86.4kcal 362.4kJ
Fett:	0g	Fett: 0.01g	Fett: 0g	Fett: 1.75g	Fett: 0g
davon gesättigte Fettsäure:	0g	davon gesättigte Fettsäure: 0.01g	davon gesättigte Fettsäure: 0g	davon gesättigte Fettsäure: 1.07g	davon gesättigte Fettsäure: 0g
Kohlenhydrate:	0.02g	Kohlenhydrate: 13.09g	Kohlenhydrate: 6.92g	Kohlenhydrate: 15.83g	Kohlenhydrate: 0g
Eiweiss:	0g	Eiweiss: 0.02g	Eiweiss: 0g	Eiweiss: 1.24g	Eiweiss: 0g
Proteinheiten:	0BE	Proteinheiten: 0BE	Proteinheiten: 0BE	Proteinheiten: 0BE	Proteinheiten: 0BE

10 - mit Jodsalz, 11 - mit Konservierungsstoff, 12 - mit Phosphat, 4 - geschwefelt, 6 - mit Antioxidationsmittel, 8 - mit Farbstoff, Ca - enth. Cashewnuss, Ei - enth. Ei, F - enth. Fisch., Gl - enth. Gluten, M - enth. Milch einschl. Laktose, Ro - enth. Roggen, Sel - enth. Sellerie, So - enth. Soja (gen-tech-frei) , Sulfit - enth. Schwefeldioxid/Sulfite, Wz - enth. Weizen