Erntedankwoche

Speiseplan

für die 42. Kalenderwoche

	Mo 12.10.2026	Di 13.10.2026	Mi 14.10.2026	Do 15.10.2026	Fr 16.10.2026
Kids Extra	**Gemüseeintopf (Karotten,Sellerie, Bohnen, Erbsen) (M,Sulfit,Sel,11,10,Gl,Ro,Wz)** mit Parboild-Reis, dazu Brot	**Salzkartoffeln mit Kräuterquark (0,3%) (10,M,11,6)** mit Karottensalat	**Gemüsefrikadelle vegetarisch, (Ei,Gl,Wz,M,10)** mit Bulgur mit Tomate & Erbsen, dazu Joghurt Dip	**Champignons in heller Soße mit Milch (1,5%), (Gl,Wz,M,Sel)** dazu Vollkornnudeln	**Kleine Kartoffelklösschen (Gnocchi) (Ei,Gl,M,Sel)** mit buntem Gemüse in heller Soße
Energie:	259.36kcal 1096.59kJ	346.94kcal 1452.01kJ	363.27kcal 1531.82kJ	576.37kcal 2442.31kJ	414.82kcal 1751.91kJ
Fett:	0.68g	5.23g	4.97g	3.22g	9.36g
davon gesättigte Fettsäure:	0.18g	0.54g	0.6g	1.59g	2.08g
Kohlenhydrate:	37.21g	7.95g	59.5g	108.79g	72.49g
Eiweiss:	6.83g	9.07g	13.03g	18.91g	6.31g
Broteinheiten:	0BE	0BE	0BE	0BE	0BE
Menü 1	**Pfannkuchen mit Vanillesoße (Ei,Gl,M,Wz)**	**BIO Nudeln mit Tomatensoße (Gl,Wz,10,Sel)**	**Hähnchenstreifen mit Erbsen & Möhren in heller Soße, (10,M,Sel,8)** dazu Parboild Reis	**Schottische Bauernsuppe (Ge,Gl,Sel,10,Ei,Sen,Wz,Ro)** (u.a. Suppengemüse, Kartoffeln & Graupen), kleine Geflügelklößchen, sowie Brot	**Linseneintopf (Sel,10,Gl,Ro,Wz)** mit Gemüse (Karotten, Sellerie & Kartoffeln), dazu Brot
Energie:	418.7kcal 1760.2kJ	574.88kcal 2435.53kJ	371.94kcal 1568.04kJ	314.13kcal 1324.1kJ	350.62kcal 1483.03kJ
Fett:	11.25g	3.35g	5.59g	7.78g	1.27g
davon gesättigte Fettsäure:	4.2g	0.75g	2.72g	2.26g	0.32g
Kohlenhydrate:	59.23g	113.65g	51.1g	36.92g	49.75g
Eiweiss:	18.02g	19.81g	7.74g	11.8g	18.15g
Broteinheiten:	0BE	0BE	0BE	0BE	0BE
Menü 2	**Geflügelhackröllchen-Cevapcici (Ei,Gl,M,Sen,10)** in Tomaten Soße mit Parpoild Reis	**Geflügelbällchen mit dunkler Soße, (Ei,Gl,M,Sen,Sel,Wz,8,10)** dazu Kartoffelpüree aus frischen Kartoffeln	**Toskanischer Bohneneintopf (Sel,6,10,Gl,Ro,Wz)** mit grünen & weißen Bohnen, Paprika, Kartoffeln, dazu Brot	**Ei-Taler mit Rahmspinat & Salzkartoffeln (Ei,M,Sel,10)**	**Fischfrikadelle (Seelachs) (F,Gl,Wz,10,8)** mit Buttermörchen & Salzkartoffeln
Energie:	530.35kcal 2221.68kJ	524.43kcal 2185.72kJ	294.77kcal 1239.56kJ	293.18kcal 1224.65kJ	339.55kcal 1421.17kJ
Fett:	1.88g	9.41g	6.51g	9.12g	8.2g
davon gesättigte Fettsäure:	0.26g	4.97g	0.61g	3.38g	1.64g
Kohlenhydrate:	42.3g	9.88g	26.82g	5.84g	21.27g
Eiweiss:	4.44g	1.52g	4.99g	11.32g	8.76g
Broteinheiten:	0BE	0BE	0BE	0BE	0BE

	Apfel	Vanillepudding (M)	Joghurtdrink Orange (M)	Götterspeise Himbeere	saisonales Obst
Dessert					
Energie:	0kcal 0kJ	62.4kcal 264.8kJ	54.12kcal 230.75kJ	77.81kcal 330.68kJ	43kcal 169.42kJ
Fett:	0g	1.2g	0g	0g	0g
davon gesättigte Fettsäure:	0g	0.8g	0g	0g	0g
Kohlenhydrate:	0g	10.4g	8.01g	17.36g	0.01g
Eiweiss:	0g	2.56g	0.02g	1.76g	0g
Broteinheiten:	0BE	0BE	0BE	0BE	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 , Sulfit - enth. Schwefeldioxid/Sulfite, Wz - enth. Weizen