

Speiseplan

für die 45. Kalenderwoche

Mo 02.11.2026
Süßkartoffeleintopf (mit
BIO-Kartoffeln, Möhren &
weißen Bohnen),
(M,Sulfit,11,6,10,Gl,Ro,Wz)
 dazu Brot

Di 03.11.2026
Fruchtige Tomatensuppe
(Sel,10,Gl,Ro,Wz)
 mit Sellerie, Karotten & BIO-Reis,
 dazu Brot

Mi 04.11.2026
BIO-Vollkornnudeln mit
Mais-Paprika-Gemüse
(Gl,Wz,M,Sel)
 in heller Soße mit Milch

Do 05.11.2026
Gemüsefrikadelle
(vegetarisch)
(Gl,Wz,M,Sel,10)
 mit dunkler Rahmsoße & BIO
 Nudeln

Fr 06.11.2026
Lachswürfel (Salmon Salar,
praktisch grätenfrei)
(F,M,Sel,10,Sulfit,4,6)
 in Dill-Rahmsoße, dazu Gurkensalat
 & BIO-Salzkartoffeln

Kids Extra

Energie: 290,16kcal
 1220,12kJ
 Fett: 6,24g
 davon gesättigte Fettsäure: 5,75g
 Kohlenhydrate: 34,73g
 Eiweiss: 3,54g
 Broteinheiten: 0BE

Energie: 293,33kcal
 1235,05kJ
 Fett: 7,86g
 davon gesättigte Fettsäure: 0,76g
 Kohlenhydrate: 46,29g
 Eiweiss: 8,1g
 Broteinheiten: 0BE

Energie: 634,62kcal
 2691,13kJ
 Fett: 4,06g
 davon gesättigte Fettsäure: 1,75g
 Kohlenhydrate: 122,8g
 Eiweiss: 21,51g
 Broteinheiten: 0BE

Energie: 455,88kcal
 1927,54kJ
 Fett: 5,8g
 davon gesättigte Fettsäure: 1,62g
 Kohlenhydrate: 83,7g
 Eiweiss: 13,86g
 Broteinheiten: 0BE

Energie: 365,66kcal
 1528,55kJ
 Fett: 14,82g
 davon gesättigte Fettsäure: 3,13g
 Kohlenhydrate: 8,56g
 Eiweiss: 13,07g
 Broteinheiten: 0BE

BIO Nudeln mit heller
Käsesoße & Erbsen
(Gl,Wz,10,M,11,8)

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

BIO-Spirelli (Gl,Wz,M,Sel,10)
 mit Rahmspinat

Ravioli mit Tomatensoße
(Gl,10,Sel)

Cremige Gemüsesuppe
(M,Sulfit,Sel,11,10,Gl,Ro,Wz)
 mit Blumenkohl, Karotten & BIO-
 Kartoffeln, dazu Brot

Menü 1

Energie: 636,36kcal
 2693,28kJ
 Fett: 8,98g
 davon gesättigte Fettsäure: 5,37g
 Kohlenhydrate: 114,29g
 Eiweiss: 22,56g
 Broteinheiten: 0BE

Energie: 418,7kcal
 1760,2kJ
 Fett: 11,26g
 davon gesättigte Fettsäure: 4,2g
 Kohlenhydrate: 59,23g
 Eiweiss: 18,02g
 Broteinheiten: 0BE

Energie: 580,41kcal
 2460,77kJ
 Fett: 2,71g
 davon gesättigte Fettsäure: 1,12g
 Kohlenhydrate: 112,61g
 Eiweiss: 22,25g
 Broteinheiten: 0BE

Energie: 597,42kcal
 2526,03kJ
 Fett: 1,6g
 davon gesättigte Fettsäure: 0,15g
 Kohlenhydrate: 8,41g
 Eiweiss: 2,13g
 Broteinheiten: 0BE

Energie: 218,98kcal
 922,77kJ
 Fett: 0,56g
 davon gesättigte Fettsäure: 0,17g
 Kohlenhydrate: 22,44g
 Eiweiss: 5,57g
 Broteinheiten: 0BE

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

Geflügelrolle (mit Erbsen),
in dunkler Soße
(Gl,Wz,Sel,10)
 mit Steckrüben - Karottengemüse &
 BIO-Salzkartoffeln

Geflügelcurrywurst in roter
Currysoße,
(Sen,12,Sel,7,10,Sulfit,4,6)
 mit BIO-Salzkartoffeln & Krautsalat

Hähnchenstreifen in dunkler
Soße mit Milch,
(Gl,M,Sel,Wz,10)
 dazu Paprika-Mais-Reis

Gemüse Köttbullar
(Ei,M,10,Sel)
 mit Indischem Gemüsereis aus BIO-
 Reis & BIO-Kräuterquark

Menü 2

Energie: 339,02kcal
 1433,27kJ
 Fett: 2,26g
 davon gesättigte Fettsäure: 1,06g
 Kohlenhydrate: 44,14g
 Eiweiss: 6,03g
 Broteinheiten: 0BE

Energie: 340,25kcal
 1427,92kJ
 Fett: 6,97g
 davon gesättigte Fettsäure: 2,05g
 Kohlenhydrate: 14,11g
 Eiweiss: 13,52g
 Broteinheiten: 0BE

Energie: 578,76kcal
 2418,52kJ
 Fett: 25,38g
 davon gesättigte Fettsäure: 4,14g
 Kohlenhydrate: 32,76g
 Eiweiss: 16,67g
 Broteinheiten: 0BE

Energie: 341,3kcal
 1440,97kJ
 Fett: 2,5g
 davon gesättigte Fettsäure: 1,09g
 Kohlenhydrate: 51,28g
 Eiweiss: 5,55g
 Broteinheiten: 0BE

Energie: 401,55kcal
 1690,2kJ
 Fett: 9,41g
 davon gesättigte Fettsäure: 1,11g
 Kohlenhydrate: 60,4g
 Eiweiss: 16g
 Broteinheiten: 0BE

	Apfel Apfel	Schokopudding (M)	Apfelmus (6)	Götterspeise Zitrone	Fruchtjoghurt Waldfrucht (M)
--	----------------	-------------------	--------------	----------------------	---------------------------------

Dessert	Energie: 0kcal 0kJ Fett: 0g davon gesättigte Fettsäure: 0g Kohlenhydrate: 0g Eiweiss: 0g Proteinheiten: 0BE	Energie: 66.4kcal 280kJ Fett: 0g davon gesättigte Fettsäure: 0g Kohlenhydrate: 0g Eiweiss: 0g Proteinheiten: 0BE	Energie: 40.5kcal 170.1kJ Fett: 0.09g davon gesättigte Fettsäure: 0.09g Kohlenhydrate: 8.55g Eiweiss: 0.18g Proteinheiten: 0BE	Energie: 78.21kcal 332.43kJ Fett: 0g davon gesättigte Fettsäure: 0g Kohlenhydrate: 17.54g Eiweiss: 1.72g Proteinheiten: 0BE	Energie: 96.3kcal 405.9kJ Fett: 2.7g davon gesättigte Fettsäure: 1.8g Kohlenhydrate: 14.85g Eiweiss: 3.15g Proteinheiten: 0BE
---------	---	--	--	---	---

10 - mit Jodsalz, 11 - mit Konservierungsstoff, 12 - mit Phosphat, 4 - geschwefelt, 6 - mit Antioxidationsmittel, 7 - mit einer Zuckerart und Süßungsmittel., 8 - mit Farbstoff, Ei - enth. Ei, F - enth. Fisch, Gl - enth. Gluten, M - enth. Milch einschl. Laktose, Ro - enth. Roggen, Sel - enth. Sellerie, Sen - enth. Senf , Sulfit - enth. Schwefeldioxid/Sulfite, Wz - enth. Weizen