Speiseplan

für die 46. Kalenderwoche

	Mo 09.11.2026	Di 10.11.2026	Mi 11.11.2026	Do 12.11.2026	Fr 13.11.2026
Kids Extra	**Schwäbischer Eintopf (Linsen, Karotten, Sellerie) mit feinem Wurzelgemüse, dazu Brot (Sel,10,Gl,Ro,Wz)**	**Vegetarische Bolognese (rote BIO-Linsen, Sellerie, Tomaten) (Sel,10,Gl,Wz)** mit BIO-Vollkornnudeln	**BIO Nudeln mit Käse-Kräutersoße mit Milch (1,5%) (Gl,Wz,10,M,Sel,11,8)**	**Cannelloni (Spinat-Ricotta-Füllung), in Tomatensoße (Ei,Gl,M,Wz,Sel,10)**	**BIO-Salzkartoffeln mit frischen Champignons (M,Sel,10)** in heller Soße
	Energie: 329.58kcal 1394.21kJ Fett: 1.19g davon gesättigte Fettsäure: 0.3g Kohlenhydrate: 46.97g Eiweiss: 16.98g Broteinheiten: 0BE	Energie: 651.01kcal 2756.75kJ Fett: 2.19g davon gesättigte Fettsäure 0.74g Kohlenhydrate: 125.15g Eiweiss: 26.73g Broteinheiten: 0BE	Energie: 677.68kcal 2862.45kJ Fett: 13.92g davon gesättigte Fettsäure 8.72g Kohlenhydrate: 112.17g Eiweiss: 23.29g Broteinheiten: 0BE	Energie: 393.87kcal 1660.8kJ Fett: 9.59g davon gesättigte Fettsäure: 4.55g Kohlenhydrate: 54.31g Eiweiss: 20.71g Broteinheiten: 0BE	Energie: 248.53kcal 1042.55kJ Fett: 1.57g davon gesättigte Fettsäure: 0.9g Kohlenhydrate: 6.22g Eiweiss: 0.83g Broteinheiten: 0BE
Menü 1	**Blumenkohltaler (Blumenkohl, Goudakäse) mit heller Soße (Ge,Gl,M,Wz,Sel,10)** dazu BIO-Salzkartoffeln	**Gemüse Köttbullar (Erbsen, Mais, Paprika) (Ei,M,Sel,10)** Karottenwürfel in heller Kräutersoße, dazu BIO-Reis	**Kartoffelcremesuppe mit BIO-Kartoffelwürfeln, (M,Sel,10,Ei,Gl,Sen,Wz,Ro)** Karotten & Geflügelbällchen, dazu Brot	**Ei-Taler mit Rahmspinat & BIO-Salzkartoffeln (Ei,M,Sel,10)**	**Toskanischer Bohneneintopf (Sel,6,10,Gl,Ro,Wz)** mit grünen & weißen Bohnen, Paprika, BIO-Kartoffeln, dazu Brot
	Energie: 326.26kcal 1366.42kJ Fett: 10.34g davon gesättigte Fettsäure: 2.91g Kohlenhydrate: 18.83g Eiweiss: 3.97g Broteinheiten: 0BE	Energie: 367.07kcal 1549.86kJ Fett: 7.73g davon gesättigte Fettsäure 1.73g Kohlenhydrate 62.74g Eiweiss: 9.5g Broteinheiten: 0BE	Energie: 413.54kcal 1740.02kJ Fett: 9.88g davon gesättigte Fettsäure 3.55g Kohlenhydrate 26.45g Eiweiss: 10.12g Broteinheiten: 0BE	Energie: 293.18kcal 1224.65kJ Fett: 9.12g davon gesättigte Fettsäure: 3.38g Kohlenhydrate 5.84g Eiweiss: 11.32g Broteinheiten: 0BE	Energie: 294.77kcal 1239.56kJ Fett: 6.51g davon gesättigte Fettsäure: 0.61g Kohlenhydrate: 26.82g Eiweiss: 4.99g Broteinheiten: 0BE
Menü 2	**Geflügelbällchen in Tomatensoße mit BIO Nudeln (Ei,Gl,M,Sen,Sel,10,Wz)**	**Würstchenragout in Tomatensoße, dazu BIO-Makkaroni (Ei,Gl,M,Sen,11,10,Sel,So,Wz)**	**Hähnchenbrustfleisch mit buntem Gemüse (Karotten, Blumenkohl, Brokkoli) (M,Sel,10)** in heller Soße, dazu BIO-Salzkartoffeln	**Gemüse-Nuggets mit heller Soße, (Ge,Gl,M,Wz,Sel,10)** buntem Gemüse (Karotten, Blumenkohl, Brokkoli) & BIO-Reis	**Fischfrikadelle (Seelachs paniert, praktisch Grätenfrei), (F,Gl,Wz,Ei,M,Sen,8,10)** Remouladensoße mit BIO-Joghurt & BIO-Salzkartoffeln
	Energie: 653.25kcal 2748.68kJ Fett: 2.25g davon gesättigte Fettsäure: 0.51g Kohlenhydrate: 75.78g Eiweiss: 13.22g Broteinheiten: 0BE	Energie: 540.33kcal 2277.3kJ Fett: 13.31g davon gesättigte Fettsäure 1.74g Kohlenhydrate: 82.03g Eiweiss: 21.17g Broteinheiten: 0BE	Energie: 278.5kcal 1165.79kJ Fett: 1.06g davon gesättigte Fettsäure: 0.65g Kohlenhydrate: 7.38g Eiweiss: 2.19g Broteinheiten 0BE	Energie: 411.75kcal 1733.33kJ Fett: 11.85g davon gesättigte Fettsäure: 2.92g Kohlenhydrate: 63.33g Eiweiss: 9.88g Broteinheiten: 0BE	Energie: 548.35kcal 2283.1kJ Fett: 30.43g davon gesättigte Fettsäure 2.79g Kohlenhydrate: 20.76g Eiweiss: 8.68g Broteinheiten: 0BE

	Apfel		Joghurtdrink Orange (M)		Vanillepudding (M)		Götterspeise Himbeere		Stracciateller Joghurt (M,So)	
Dessert	Energie:	0kcal 0kJ	Energie:	54.12kcal 230.75kJ	Energie:	62.4kcal 264.8kJ	Energie:	77.81kcal 330.68kJ	Energie:	86.34kcal 366.78kJ
	Fett:	0g	Fett:	0g	Fett:	1.2g	Fett:	0g	Fett:	0.91g
	davon gesättigte Fettsäure:	0g	davon gesättigte Fettsäure	0g	davon gesättigte Fettsäure:	0.8g	davon gesättigte Fettsäure:	0g	davon gesättigte Fettsäure	0.59g
	Kohlenhydrate:	0g	Kohlenhydrate:	8.01g	Kohlenhydrate:	10.4g	Kohlenhydrate:	17.36g	Kohlenhydrate:	15.03g
	Eiweiss:	0g	Eiweiss:	0.02g	Eiweiss:	2.56g	Eiweiss:	1.76g	Eiweiss:	1.36g
	Broteinheiten:	0BE	Broteinheiten:	0BE	Broteinheiten:	0BE	Broteinheiten:	0BE	Broteinheiten:	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