

SPiSEKARTE

15.12.2025 bis 19.12.2025

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag

Freitag

Vegetarisch		KW 51		19.12.2025	
		bis		Donnerstag	
Pizza Margherita	X	Karotten-Kartoffel-Blumenkohleintopf mit Weizenbrötchen	DGE-Empfehlung:	Penne mit Tomatensauce und Erbsen, dazu Gouda	Milchreis mit Zimt, vorweg Nudelsuppe mit Erbsen und Pastinaken
Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie		Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Dessert: Milchpudding Butterkekss	X	DGE-Empfehlung: Kiwi	DGE-Empfehlung: Möhrensticks
kJ 763 / kcal 182 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 25,2 g, davon Zucker 4,0 g / Eiweiß 10,3 g / Salz 1,10 g / BE 2,1		kJ 331 / kcal 79 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 13 g, davon Zucker 3 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,85 g / BE 1,1		kJ 480 / kcal 115 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 18,6 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,42 g / BE 1,6	kJ 335 / kcal 80 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 9,4 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,25 g / BE 0,8
Vollkost		Lachswürfel in Tomatencremesauce mit Brokkoli und Vollkornreis	DGE-Empfehlung: Birne	Puttencarbonara mit Makkaroni	Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit bunten Gemüse und Langkornreis
Gluten (Weizen), Krebstiere, Fische, Milch (Lactose)		Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	X	X	X
kJ 537 / kcal 128 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 16,9 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,93 g / BE 1,4		kJ 625 / kcal 149 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 2 g / KH 19,7 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,82 g / BE 1,6		kJ 639 / kcal 148 / Fett 6,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 17,2 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 2,00 g / BE 1,4	kJ 772 / kcal 184 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 26,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,6 g / BE 2,2
Gluten-, Lactosefrei		Süßkartoffel Tikka Masala	Vegetarischer Linseneintopf	Rinderhaschtee mit Karotten-Erbsegemüse und Reis	Maisgritsbrei mit Kirschragout
Sojabohnen		Sellerie	Sojabohnen, Sellerie, Senf	Sojabohnen, Sellerie, Senf	Sojabohnen
kJ 499 / kcal 119 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 13,4 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,1		kJ 127 / kcal 54 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 9,8 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,05 g / BE 0,8		kJ 443 / kcal 106 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 17,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,40 g / BE 1,44	kJ 403 / kcal 96 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,07 g / BE 1,3
Wenn im Hauptgericht keine Gemüsebeilage enthalten ist, wird das Menü durch einen Salat oder ein Stückobst ergänzt.					

