

Montag		KW 43		19.10.2026		bis		23.10.2026		Donnerstag		Freitag	
Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag							
Vegetarisch													
Panierte Blumenkohlrischen mit Sour Cream, dazu Salzkartoffeln		Langkornreis mit Sojabohnen-Mais-Paprika-Gemüse und Kokos-Currysauce DGE-Empfehlung: Milchpudding Schokolade Sojabohnen; Dessert: Milch (Lactose)		Haferflocken-Gemüse-Rösti mit Rahmgemüse und Salzkartoffeln		Vollkornspirelli mit Tomatensauce und Erbsen, dazu Gouda DGE-Empfehlung: Mandarine Gluten (Weizen), Milch (Lactose)		Milchreis mit Apfelragout, vorweg Nudelsuppe mit Erbsen und Pastinaken DGE-Empfehlung: Möhrensack Gluten (Weizen), Milch (Lactose)					
Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)		KJ 599 / kcal 128 / Fett 5,2g, davon ges. Fettsäuren 3,1g / KH 16,7g, davon Zucker 2,9g / Eiweiß 6g / Salz 0,79g / BE 1,4		KJ 598 / kcal 143 / Fett 6,5g, davon ges. Fettsäuren 1,6g / KH 15,8g, davon Zucker 2,9g / Eiweiß 4,2g / Salz 1,04g / BE 1,3		KJ 560 / kcal 133 / Fett 2,4g, davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 22,5g, davon Zucker 2,4g / Eiweiß 5,2g / Salz 1,05g / BE 1,9		KJ 362 / kcal 87 / Fett 4,4g, davon ges. Fettsäuren 2,6g / KH 9,9g, davon Zucker 3,3g / Eiweiß 1,7g / Salz 0,66g / BE 0,8					
Vollkornkost													
Lachswürfel in Sahnesauce mit Brokkoli und Gnocchi DGE-Empfehlung: Apfel		Hähnchen-Dönereller mit Sour-Cream und Pommes		Spaghetti mit Rinderbolognese DGE-Empfehlung: Gurkensack		Kartoffelcremesuppe, dazu Weizenbrötchen		Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit buntem Gemüse und Kartoffeln					
Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)		Milch (Lactose)		Gluten (Weizen), Sellerie		Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Sellerie		Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf					
KJ 476 / kcal 114 / Fett 2,7g, davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 17,2g, davon Zucker 1,0g / Eiweiß 4,2g / Salz 1,14g / BE 1,4		KJ 472 / kcal 113 / Fett 3,2g, davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 13,1g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 7,4g / Salz 0,67g / BE 1,1		KJ 468 / kcal 111 / Fett 2,5g, davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 16,9g, davon Zucker 3,2g / Eiweiß 5g / Salz 1,12g / BE 1,4		KJ 359 / kcal 86 / Fett 1,7g, davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 14,7g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 2,8g / Salz 1,1g / BE 1,2		KJ 427 / kcal 101 / Fett 4,5g, davon ges. Fettsäuren 1,5g / KH 10,4g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,91g / BE 0,9					
Vegetarische Alternative													
Gnocchi mit Bio-Mais-Feta-Sauce und Brokkoli		Gyrosfanne auf Erbsenbasis mit Sour Cream und Pommes		Spaghetti mit Gemüse-Bolognese		Kartoffelcremesuppe, dazu Weizenbrötchen		Köttbullar aus Weizenprotein in Rahm mit buntem Gemüse und Kartoffeln					
Gluten (Weizen), Milch (Lactose)		Milch (Lactose)		Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie		Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Sellerie		Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf					
KJ 466 / kcal 111 / Fett 2,4g, davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 19,1g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 2,2g / Salz 1,15g / BE 1,6		KJ 445 / kcal 107 / Fett 4,7g, davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 12,8g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 2,6g / Salz 0,59g / BE 1,1		KJ 452 / kcal 107 / Fett 2,7g, davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 16,7g, davon Zucker 2,6g / Eiweiß 4g / Salz 1,05g / BE 1,4		KJ 359 / kcal 86 / Fett 1,7g, davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 14,7g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 2,8g / Salz 1,1g / BE 1,2		KJ 439 / kcal 104 / Fett 4,3g, davon ges. Fettsäuren 1g / KH 10,4g, davon Zucker 1g / Eiweiß 4,1g / Salz 1,03g / BE 0,9					
Gluten-, Lactosefrei													
Lachscurry mit Spirelli		Süßkartoffel Tikka Masala mit Langkornreis		Spirelli Bolognese		Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis		Maisgrießbrei mit Kirsragout					
Fisch, Sojabohnen		Sojabohnen				Sojabohnen, Sellerie, Senf		Sojabohnen					
KJ 589 / kcal 141 / Fett 2,8g, davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 22,7g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 5,5g / Salz 0,71g / BE 1,9		KJ 425 / kcal 102 / Fett 3,7g, davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 14,6g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 2,9g / Salz 1,09g / BE 1,2		KJ 634 / kcal 152 / Fett 3,1g, davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 25,1g, davon Zucker 1,4g / Eiweiß 5,2g / Salz 1,49g / BE 2,1		KJ 431 / kcal 103 / Fett 2,2g, davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 16,3g, davon Zucker 1,4g / Eiweiß 4,3g / Salz 1,38g / BE 1,4		KJ 389 / kcal 93 / Fett 2,8g, davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 15,7g, davon Zucker 1,0g / Eiweiß 0,8g / Salz 0,08g / BE 1,3					
Wenn im Hauptgericht keine Gemüsebeilage enthalten ist, wird das Menü durch einen Salat oder ein Dessert oder ein Stückobst ergänzt.													

Wenn im Hauptgericht keine Gemüsebeilage enthalten ist, wird das Menü durch einen Salat oder ein Dessert oder ein Stückobst ergänzt.