

SPEISEKARTE



KW 41
Dienstag

06.10.2025
Mittwoch

bis

09.10.2025
Donnerstag

Montag

Vegetarisch

Kartoffelpuffer mit Apfelmus	Gemüse-Burger mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes	Vegetarische Soljanka mit Makkaroni	Reispfanne mit Paprika, Zucchini und Auberginen
Eier, Schwefeldioxid/Sulfite	Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Sesam	Gluten (Weizen), Eier, Sojabohnen	
3			6
kJ 550 / kcal 131 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g / KH 17,5 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,20 g / BE 1,45	kJ 594 / kcal 142 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 21,3 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,68 g / BE 1,78	kJ 676 / kcal 161 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 23,2 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 11,42 g / BE 1,94	kJ 351 / kcal 84 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 12,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 1,73 g / BE 1,07

Vollkost

Kartoffelpuffer mit Apfelmus	Rindfleischburger mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes	Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Makkaroni	Reispfanne mit Paprika, Zucchini und Auberginen
Eier, Schwefeldioxid/Sulfite	Gluten (Weizen), Sellerie, Senf, Sesam	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie	
3		3, 8 	6
kJ 550 / kcal 131 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g / KH 17,5 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,20 g / BE 1,45	kJ 758 / kcal 181 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 24,6 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,85 g / BE 2,05	kJ 708 / kcal 169 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 22,9 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 12,87 g / BE 1,91	kJ 351 / kcal 84 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 12,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 1,73 g / BE 1,07

Gluten-, Lactosefrei

Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus	Linsen-Bolognese mit Gnocchi	Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis	Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis
	Eier, Sellerie	Sojabohnen, Sellerie, Senf	
3			
kJ 511 / kcal 122 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 20,8 g, davon Zucker 9,7 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,49 g / BE 1,73	kJ 541 / kcal 129 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 22,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,01 g / BE 1,90	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 544 / kcal 130 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 20,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,34 g / BE 1,67

DE-ÖKO-003