SPEISEKARTE

KW 40 **29.09.2025** **bis** **03.10.2025**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vegetarisch	**Bratwurst auf Erbsenbasis mit Potato-Wedges und Sour Cream** Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier	**Knuspriges Schnitzel auf Milchbasis mit Ketchup, dazu Möhren und Kroketten** Gluten (Weizen, Hafer), Milch (Lactose), Eier	**Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln** Eier, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	**Mac and Cheese** **Penne mit Käsesauce und Gouda** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	**Feiertag**
	kJ 656 / kcal 157 / Fett 8,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 14,4 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 5,8 g / Salz 0,57 g / BE 1,20	kJ 639 / kcal 153 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 20,3 g, davon Zucker 4,5g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,87 g / BE 1,69	kJ 374 / kcal 89 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 9,0 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 4,9 g / Salz 0,46 g / BE 0,75	kJ 1193 / kcal 285 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g / KH 47,9 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 10,7 g / Salz 0,49 g / BE 3,99	
Vollkost	**Geflügelbratwurst mit Potato-Wedges und Sour Cream** Milch (Lactose) 8	**Knuspriges Schnitzel auf Milchbasis mit Ketchup, dazu Möhren und Kroketten** Gluten (Weizen, Hafer), Milch (Lactose), Eier	**Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln** Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	**Mac and Cheese** **Penne mit Käsesauce und Gouda** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	**Feiertag**
	kJ 686 / kcal 164 / Fett 9,8 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g / KH 11,9 g, davon Zucker 1,0g / Eiweiß 7,0 g / Salz 1,58 g / BE 0,99	kJ 639 / kcal 153 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 20,3 g, davon Zucker 4,5g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,87 g / BE 1,69	kJ 455 / kcal 109 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 12,5 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,37 g / BE 1,04	kJ 1193 / kcal 285 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g / KH 47,9 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 10,7 g / Salz 0,49 g / BE 3,99	
Gluten-, Lactosefrei	**Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce, dazu Risi Bisi** Senf	**Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce** Eier, Sojabohnen	**Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis** Sojabohnen	**Bunter Gemüseeintopf**	**Feiertag**
	kJ 541 / kcal 129 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g, KH 14,4 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,09 g / BE 1,20	kJ 875 / kcal 209 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g, KH 30,9 g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 9,0 g / Salz 0,43 g / BE 2,57	kJ 780 / kcal 186 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g, KH 28,6 g, davon Zucker 2,9g / Eiweiß 9,4 g / Salz 0,86 g / BE 2,39	kJ 185 / kcal 44 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g, KH 5,8 g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 1,0 g / Salz 1,03 g / BE 0,49	
DE-ÖKO-003					

Nährwerte pro 100 g