SPEISEKARTE

KW 42 **13.10.2025** **bis** **17.10.2025**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vegetarisch	**Pfannkuchen mit Kirschragout und Vanillesauce, vorweg Karottencremesuppe** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 548 / kcal 131 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 16,2 g, davon Zucker 5,4 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,52 g / BE 1,35	**Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Sour Cream und Tomatenreis** Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 527 / kcal 126 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 11,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,20 g / BE 0,97	**Eieromelette mit Rahmspinat und Kartoffeln** Eier, Milch (Lactose) kJ 357 / kcal 85 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 8,8 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,48 g / BE 0,74	**Bio-Linsentaler mit vegetarischer Bratensauce, dazu Blumenkohl und Spätzle** Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf, Sellerie kJ 461 / kcal 110 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 15,7 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,64 g / BE 1,31	**Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce** Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier kJ 973 / kcal 232 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 34,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 9,7 g / Salz 0,39 g / BE 2,84
Vollkost	**Pfannkuchen mit Kirschragout und Vanillesauce, vorweg Karottencremesuppe** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 548 / kcal 131 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 16,2 g, davon Zucker 5,4 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,52 g / BE 1,35	**Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Sour Cream und Tomatenreis** Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 527 / kcal 126 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 11,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,20 g / BE 0,97	**Eieromelette mit Rahmspinat und Kartoffeln** Eier, Milch (Lactose) kJ 357 / kcal 85 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 8,8 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,48 g / BE 0,74	**Putenfrikadelle mit Bratensauce, dazu Blumenkohl und Spätzle** Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf kJ 453 / kcal 108 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 11,8 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 0,84 g / BE 0,99	**Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce** Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier kJ 973 / kcal 232 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 34,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 9,7 g / Salz 0,39 g / BE 2,84
Gluten-, Lactosefrei	**Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis** Sojabohnen kJ 445 / kcal 106 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g /KH 17,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,75 g / BE 1,49	**Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln** kJ 230 / kcal 55 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 4,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,42 g / BE 0,40	**Schmorgemüse Mediterrane Art, mit Kräuter-Maisgrieß** Sojabohnen kJ 298 / kcal 71 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 7,3 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,24 g / BE 0,61	**Nudeln a la Napoli** kJ 573 / kcal 137 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 26,9 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,13 g / BE 2,24	**Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika-Langkornreis** kJ 349 / kcal 83 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 14,0 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 1,9 g / Salz 0,94 g / BE 1,17
DE-ÖKO-003					

Nährwerte pro 100 g