

So viel mehr als nur Essen.
Genuss. Auf den Punkt gebracht.

Menüplan für KW 41 von 05.10.2026 bis 11.10.2026

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Montag, 05.10.2026	Königinsuppe	Nudelauflauf mit BIO Gemüse (Bio Brokkoli, Bio Blumenkohl, Bio Sellerie)  	Putengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce dazu Bandnudeln und Karottensalat 	Eine Scheibe Fleischkäse (Schwein) in Bratensauce dazu Kartoffelsalat 	Eine mediterrane Spinatstange mit Schmand-Dip dazu Gemüsebolognese 	Milchpudding Vanille 
Dienstag, 06.10.2026	Champignonrahmsuppe	Ein Hähnchenbrustfilet natur in Rahmsauce dazu BIO Knöpfe und Gurkensalat  	Kohlrabieintopf mit Rinderhackfleisch 	Ein Schweinesteak natur in feiner Sauce dazu Fusilli und Gurkensalat 	Vegetarische Moussaka mit Tomate und Feta dazu Blattsalat mit Joghurdressing 	Buttermilch Dessert Vanilla-Birne
Mittwoch, 07.10.2026	Brokkolicremesuppe	Ein Spinat-Dinkel-Knusperplätzchen paniert dazu Blumenkohl in Hollandaise und BIO Würfelkartoffeln  	Ein Pangasiusfilet natur in Dillsauce dazu BIO Basmati-Reis und Erbsengemüse 	Drei Eierpfannkuchen Natur mit Bolognesesauce (Rind) dazu Blattsalat mit Kräuterdressing 	Vegetarische Krautschupfnudeln dazu Blattsalat mit Kräuterdressing 	Apfelschnee
Donnerstag, 08.10.2026	Steckrübensuppe	BIO Farfalle mit Lachs-Sahnesauce dazu Blattsalat mit Senfdressing  	Ein Hähnchenbrustfilet paniert mit Paprikasauce dazu Makkaroni und Karottensalat 	Eine Scheibe badisches Schäufele (Schwein) in feiner Sauce dazu BIO Salzkartoffeln und Bayerisch Kraut 	Kaiserschmarrn mit Apfelmus 	Pfirsich-Maracuja Joghurt
Freitag, 09.10.2026	Gemüsebrühe mit Brunoise	Acht Vegane Sojabällchen mit Paprika-Dip dazu BIO Basmati-Reis und Mais-Paprikasalat  	Hähnchengeschnetzeltes in Zitronensauce dazu Farfalle und Zucchini-gemüse 	Geschnetzelte Rinderleber in Zwiebelsauce dazu Kartoffelpüree und Wirsingrahmgemüse 	Vegetarischer Maultaschenauflauf dazu Mais-Paprikasalat 	Früchtequark Kirsche
Samstag, 10.10.2026	8-Kräutersüppchen		Gulaschsuppe (Rind) 	Gemüseeeintopf 		Grießpudding dazu Zimt und Zucker
Sonntag, 11.10.2026	Blumenkohlcremesuppe		Eine Scheibe Schweinebraten in feiner Sauce dazu Eierspätzle und Kürbisgemüse 	Zwei Kartoffelknödel mit Champignonragout dazu Karottensalat 		Pudding Latte-Macchiato

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 41 von 05.10.2026 bis 11.10.2026

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Montag, 05.10.2026	Königinsuppe A,A1,A3,G,I	Nudelauflauf mit BIO Gemüse (Bio Brokkoli, Bio Blumenkohl, Bio Sellerie) A,A1,G,I	Putengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce dazu Bandnudeln und Karottensalat A,A1,A3,G,I,1 A,A1,C 2,3	Eine Scheibe Fleischkäse (Schwein) in Bratensauce dazu Kartoffelsalat 2,3,8 A,A1,A3,I,1 J,I,2	Eine mediterrane Spinatstange mit Schmand-Dip dazu Gemüsebolognese A,A1,G,3 G G,I,12	Milchpudding Vanille G
Dienstag, 06.10.2026	Champignonrahmsuppe G,I	Ein Hähnchenbrustfilet natur in Rahmsauce dazu BIO Knöpfe und Gurkensalat A,A1,A3,G,I,1 1,4	Kohlrabieintopf mit Rinderhackfleisch A,A1,G,I,12	Ein Schweinesteak natur in feiner Sauce dazu Fusilli und Gurkensalat A,A1 A,A1,A3,I,1 A,A1,C 1,4	Vegetarische Moussaka mit Tomate und Feta dazu Blattsalat mit Joghurt dressing A,A1,A3,G,I,1 A,A1,C,G,J,L,5	Buttermilch Dessert Vanilla-Birne G
Mittwoch, 07.10.2026	Brokkolicremesuppe A,A1,A3,G,I	Ein Spinat-Dinkel-Knusperplätzchen paniert dazu Blumenkohl in Hollandaise und BIO Würfelkartoffeln A,A1,C,G C,G,I	Ein Pangasiusfilet natur in Dillsauce dazu BIO Basmati-Reis und Erbsengemüse A,A1,A3,G,I G,I	Drei Eierpfannkuchen Natur mit Bolognesesauce (Rind) dazu Blattsalat mit Kräuterdressing A,A1,C,G A,A1,I,12 1,4	Vegetarische Krautschupfnudeln dazu Blattsalat mit Kräuterdressing A,A1,C,I,3 1,4	Apfelschnee G,3
Donnerstag, 08.10.2026	Steckrübensuppe A,A1,A3,G,I	BIO Farfalle mit Lachs-Sahnesauce dazu Blattsalat mit Senfdressing A,A1,A3,D,G J,I,4	Ein Hähnchenbrustfilet paniert mit Paprikasauce dazu Makkaroni und Karottensalat A,A1,C,2 A,A1,G,I A,A1,C G,I,1,4	Eine Scheibe badisches Schäufele (Schwein) in feiner Sauce dazu BIO Salzkartoffeln und Bayerisch Kraut 2 A,A1,A3,I,1 I	Kaiserschmarrn mit Apfelmus 3	Pfirsich-Maracuja Joghurt G
Freitag, 09.10.2026	Gemüsebrühe mit Brunoise A,A1,I,4	Acht Vegane Sojabällchen mit Paprika-Dip dazu BIO Basmati-Reis und Mais-Paprikasalat F G,2,3 J,L,5	Hähnchengeschnetzeltes in Zitronensauce dazu Farfalle und Zucchini-gemüse A,A1,A3,G,I A,A1 G,I	Geschnetzelte Rinderleber in Zwiebelsauce dazu Kartoffelpüree und Wirsingrahmgemüse A,A1,A3,1,4 G,1 A,A1,A3,G,I	Vegetarischer Maultaschenauflauf dazu Mais-Paprikasalat A,A1,C,G,I J,L,5	Früchtequark Kirsche G
Samstag, 10.10.2026	8-Kräutersüppchen G,I		Gulaschsuppe (Rind) A,A1,A3,G,I	Gemüseintopf A,A1,I,4,12		Grießpudding dazu Zimt und Zucker A,A1,G
Sonntag, 11.10.2026	Blumenkohlcremesuppe A,A1,A3,G,I		Eine Scheibe Schweinebraten in feiner Sauce dazu Eierspätzle und Kürbisgemüse A,A1,A3,I,1 G,1,2	Zwei Kartoffelknödel mit Champignonragout dazu Karottensalat C A,A1,A3,G,I 2,3		Pudding Latte-Macchiato G

A) glutenhaltiges Getreide A1) Weizen, A2) Roggen, A3) Gerste, A4) Hafer, A5) Dinkel, A6) Kamut,
B) Krebstiere, C) Eier, D) Fische, E) Erdnüsse, F) Soja, G) Milch,
H1) Mandel, H2) Haselnuss, H3) Walnuss, H4) Cashewnuss, H5) Pecannuss, H6) Paranuss, H7) Pistazie, H8) Macadamianuss, H9) Queenslandnuss,
I) Sellerie, J) Senf, K) Sesam, L) Sulfit, M) Lupinie, N) Weichtiere, FR) Allergenfrei

1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Antioxidationsmittel, 4) mit Geschmacksverstärker, 5) geschwefelt, 6) geschwärzt,
7) gewachst, 8) mit Phosphat, 9) mit Süßungsmittel, 10) enthält eine Phenylalanin-Quelle, 11) abführend, 12) unter Schutzatmosphäre verpackt

Menüplan für KW 41 von 05.10.2026 bis 11.10.2026

	Vorsuppe		Menü 1		Menü 2		Menü 3		Menü 4		Dessert	
Montag, 05.10.2026	Königinsuppe	kJ 123 / kcal 29 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,5 / Kohlenhydrate 4,6 / davon Zucker 1,1 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,2	Nudelauflauf mit BIO Gemüse (Bio Brokkoli, Bio Blumenkohl, Bio Sellerie)	kJ 643 / kcal 154 / Fett 4,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,3 / Kohlenhydrate 22,4 / davon Zucker 2,8 / Ballaststoffe 1,7 / Eiweiß 6,0 / Salz 1,1	Putengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce dazu	kJ 458 / kcal 110 / Fett 5,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,9 / Kohlenhydrate 1,9 / davon Zucker 0,6 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 13,4 / Salz 0,6	Eine Scheibe Fleischkäse (Schwein) in	kJ 1235 / kcal 299 / Fett 27,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 10,3 / Kohlenhydrate 0,5 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 12,5 / Salz 1,8	Eine mediterrane Spinatstange mit	kJ 1112 / kcal 266 / Fett 13,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 5,1 / Kohlenhydrate 30,0 / davon Zucker 2,4 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 6,6 / Salz 1,1	Milchpudding Vanille	kJ 331 / kcal 78 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,0 / Kohlenhydrate 13,0 / davon Zucker 10,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,2 / Salz 0,2
					Bandnudeln und	kJ 519 / kcal 124 / Fett 1,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 22,7 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 5,0 / Salz 0,2	Bratensauce dazu	kJ 84 / kcal 20 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,4	Schmand-Dip dazu	kJ 84 / kcal 20 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 16,6 / Kohlenhydrate 3,2 / davon Zucker 2,8 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,1		
					Karottensalat	kJ 348 / kcal 83 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 15,7 / davon Zucker 9,6 / Ballaststoffe 2,8 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,7	Kartoffelsalat	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Gemüsebolognese	kJ 159 / kcal 38 / Fett 0,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,5 / davon Zucker 4,8 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 1,2 / Salz 0,9		
Dienstag, 06.10.2026	Champignonrahmsuppe	kJ 185 / kcal 44 / Fett 3,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,1 / Kohlenhydrate 1,9 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 1,5 / Salz 1,0	Ein Hähnchenbrustfilet natur in	kJ 524 / kcal 124 / Fett 2,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 1,5 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 23,0 / Salz 1,7	Kohlrabieintopf mit Rinderhackfleisch	kJ 348 / kcal 83 / Fett 4,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,9 / Kohlenhydrate 6,1 / davon Zucker 2,1 / Ballaststoffe 1,1 / Eiweiß 3,0 / Salz 0,9	Ein Schweinesteak natur in	kJ 528 / kcal 125 / Fett 2,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,0 / Kohlenhydrate 0,9 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 24,0 / Salz 1,3	Vegetarische Moussaka mit Tomate und Feta dazu	kJ 345 / kcal 82 / Fett 3,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,1 / Kohlenhydrate 8,3 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 4,3 / Salz 0,6	Buttermilch Dessert Vanilla-Birne	kJ 505 / kcal 120 / Fett 3,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,7 / Kohlenhydrate 17,1 / davon Zucker 16,5 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 3,5 / Salz 0,2
			Rahmsauce dazu	kJ 177 / kcal 42 / Fett 3,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,2 / Kohlenhydrate 2,7 / davon Zucker 1,1 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,2			feiner Sauce dazu	kJ 84 / kcal 20 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,4	Blattsalat mit	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0		
			BIO Knöpfe und	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0			Fusilli und	kJ 604 / kcal 144 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 28,0 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 5,2 / Salz 0,2	Joghurt dressing	kJ 609 / kcal 146 / Fett 11,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,8 / Kohlenhydrate 7,7 / davon Zucker 6,8 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 1,6		
			Gurkensalat	kJ 117 / kcal 28 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,3 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8			Gurkensalat	kJ 117 / kcal 28 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,3 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8				
Mittwoch, 07.10.2026	Brokkoliremesuppe	kJ 148 / kcal 35 / Fett 2,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,3 / Kohlenhydrate 2,4 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 1,3 / Salz 1,0	Ein Spinat-Dinkel-Knusperpaniert dazu	kJ 975 / kcal 234 / Fett 13,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,2 / Kohlenhydrate 22,0 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 1,9 / Eiweiß 5,7 / Salz 0,9	Ein Pangasiusfilet natur in	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Drei Eierpfannkuchen Natur mit	kJ 733 / kcal 174 / Fett 5,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,5 / Kohlenhydrate 24,0 / davon Zucker 2,0 / Ballaststoffe 2,0 / Eiweiß 7,3 / Salz 0,4	Vegetarische Krautschupfnudeln dazu	kJ 122 / kcal 29 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,2 / davon Zucker 3,7 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 0,8 / Salz 1,2	Apfelschnee	kJ 389 / kcal 93 / Fett 2,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,6 / Kohlenhydrate 16,1 / davon Zucker 14,1 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 1,3 / Salz 0,1
			Blumenkohl in Hollandaise und	kJ 790 / kcal 189 / Fett 18,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 6,1 / Kohlenhydrate 3,0 / davon Zucker 2,4 / Ballaststoffe 1,8 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,7	Dillsauce dazu	kJ 283 / kcal 68 / Fett 4,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,0 / Kohlenhydrate 4,7 / davon Zucker 3,1 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,1 / Salz 0,8	Bolognesesauce (Rind) dazu	kJ 426 / kcal 102 / Fett 4,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,2 / Kohlenhydrate 3,1 / davon Zucker 2,8 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 9,9 / Salz 0,5	Blattsalat mit	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0		
			BIO Würfelkartoffeln	kJ 313 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 1,1	BIO Basmati-Reis und	kJ 488 / kcal 117 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,3	Blattsalat mit	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Kräuter dressing	kJ 655 / kcal 156 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,3		
					Erbsengemüse	kJ 400 / kcal 96 / Fett 1,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 11,1 / davon Zucker 2,5 / Ballaststoffe 5,0 / Eiweiß 6,8 / Salz 0,8	Kräuter dressing	kJ 655 / kcal 156 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,3				
Donnerstag, 08.10.2026	Steckrübensuppe	kJ 124 / kcal 30 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 4,2 / davon Zucker 2,7 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 0,9 / Salz 1,0	BIO Farfalle mit	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 2,1	Ein Hähnchenbrustfilet paniert mit	kJ 964 / kcal 230 / Fett 10,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,0 / Kohlenhydrate 20,0 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 13,0 / Salz 1,3	Eine Scheibe badisches Schäufele (Schwein) in	kJ 962 / kcal 230 / Fett 18,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 7,2 / Kohlenhydrate 1,0 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 18,0 / Salz 2,0	Kaiserschmarrn mit	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Pfirsich-Maracuja Joghurt	kJ 416 / kcal 99 / Fett 3,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,0 / Kohlenhydrate 13,2 / davon Zucker 12,1 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,9 / Salz 0,1
			Lachs-Sahnesauce dazu	kJ 452 / kcal 108 / Fett 8,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,8 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 5,5 / Salz 1,1	Paprikasauce dazu	kJ 58 / kcal 14 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 2,5 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 0,4 / Salz 0,8	feiner Sauce dazu	kJ 84 / kcal 20 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,4	Apfelmus	kJ 293 / kcal 69 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 15,8 / davon Zucker 14,3 / Ballaststoffe 1,2 / Eiweiß 0,2 / Salz 0,0		
			Blattsalat mit	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Makkaroni und	kJ 503 / kcal 120 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 23,3 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 1,1 / Eiweiß 4,3 / Salz 0,1	BIO Salzkartoffeln und	kJ 334 / kcal 80 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,8 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,3				
			Senf dressing	kJ 650 / kcal 155 / Fett 15,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 1,8 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,2	Karottensalat	kJ 487 / kcal 116 / Fett 12,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,4 / Kohlenhydrate 0,8 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,0	Bayerisch Kraut	kJ 157 / kcal 38 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 6,5 / davon Zucker 4,8 / Ballaststoffe 2,0 / Eiweiß 1,3 / Salz 1,4				

Menüplan für KW 41 von 05.10.2026 bis 11.10.2026

	Vorsuppe		Menü 1		Menü 2		Menü 3		Menü 4		Dessert	
Freitag, 09.10.2026	Gemüsebrühe mit Brunoise	kJ 39 / kcal 9 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 1,6 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,2	Acht Vegane Sojabällchen mit	kJ 728 / kcal 173 / Fett 4,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 14,0 / davon Zucker 1,1 / Ballaststoffe 4,9 / Eiweiß 16,3 / Salz 1,5	Hähnchengeschnetzeltes in Zitronensauce dazu	kJ 338 / kcal 81 / Fett 3,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,9 / Kohlenhydrate 2,8 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 9,7 / Salz 1,3	Geschnetzelte Rinderleber in Zwiebelsauce dazu	kJ 353 / kcal 84 / Fett 2,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 4,9 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 0,6 / Eiweiß 10,3 / Salz 1,9	Vegetarischer Maultaschenauflauf dazu	kJ 469 / kcal 112 / Fett 4,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,8 / Kohlenhydrate 11,9 / davon Zucker 4,1 / Ballaststoffe 1,9 / Eiweiß 5,2 / Salz 1,3	Früchtequark Kirsche	kJ 524 / kcal 125 / Fett 4,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,9 / Kohlenhydrate 15,4 / davon Zucker 13,9 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 5,7 / Salz 0,1
			Paprika-Dip dazu	kJ 402 / kcal 96 / Fett 6,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,1 / Kohlenhydrate 6,2 / davon Zucker 5,5 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 3,3 / Salz 1,1	Farfalle und	kJ 560 / kcal 134 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 27,1 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 2,0 / Eiweiß 4,8 / Salz 0,2	Kartoffelpüree und	kJ 282 / kcal 67 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,7 / Kohlenhydrate 10,4 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,7	Mais-Paprikasalat	kJ 384 / kcal 92 / Fett 4,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,8 / Kohlenhydrate 9,2 / davon Zucker 4,7 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 2,2 / Salz 0,8		
			BIO Basmati-Reis und	kJ 488 / kcal 117 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,3	ZucchiniGemüse	kJ 127 / kcal 30 / Fett 0,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,5 / davon Zucker 2,4 / Ballaststoffe 1,2 / Eiweiß 2,0 / Salz 1,5	Wirsingrahmgemüse	kJ 251 / kcal 60 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,3 / Kohlenhydrate 4,9 / davon Zucker 4,3 / Ballaststoffe 1,9 / Eiweiß 3,1 / Salz 0,7				
			Mais-Paprikasalat	kJ 384 / kcal 92 / Fett 4,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,8 / Kohlenhydrate 9,2 / davon Zucker 4,7 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 2,2 / Salz 0,8								
Samstag, 10.10.2026	8-Kräutersüppchen	kJ 158 / kcal 38 / Fett 2,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 4,4 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,5 / Salz 0,9			Gulaschsuppe (Rind)	kJ 259 / kcal 62 / Fett 1,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,7 / Kohlenhydrate 3,9 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 7,6 / Salz 1,1	Gemüseintopf	kJ 110 / kcal 26 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 4,5 / davon Zucker 2,4 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 0,8 / Salz 1,4			Grießpudding dazu	kJ 415 / kcal 99 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,9 / Kohlenhydrate 14,9 / davon Zucker 11,2 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,3 / Salz 0,1
											Zimt und Zucker	kJ 1558 / kcal 372 / Fett 1,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 85,3 / davon Zucker 85,1 / Ballaststoffe 8,1 / Eiweiß 1,3 / Salz 0,0
Sonntag, 11.10.2026	Blumenkohlcremesuppe	kJ 162 / kcal 39 / Fett 2,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,6 / Kohlenhydrate 2,0 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 1,3 / Salz 0,8			Eine Scheibe Schweinebraten in	kJ 1476 / kcal 353 / Fett 24,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 10,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 32,9 / Salz 0,2	Zwei Kartoffelknödel mit	kJ 536 / kcal 127 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,5 / Kohlenhydrate 25,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 1,7 / Eiweiß 2,9 / Salz 1,0			Pudding Latte-Macchiato	kJ 568 / kcal 135 / Fett 5,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,9 / Kohlenhydrate 17,8 / davon Zucker 14,1 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,7 / Salz 0,2
					feiner Sauce dazu	kJ 84 / kcal 20 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,4	Champignonragout dazu	kJ 208 / kcal 50 / Fett 2,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,6 / Kohlenhydrate 2,4 / davon Zucker 1,8 / Ballaststoffe 1,1 / Eiweiß 3,6 / Salz 0,8				
					Eierspätzle und	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Karottensalat	kJ 348 / kcal 83 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 15,7 / davon Zucker 9,6 / Ballaststoffe 2,8 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,7				
					Kürbisgemüse	kJ 170 / kcal 41 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 8,8 / davon Zucker 6,8 / Ballaststoffe 2,4 / Eiweiß 1,4 / Salz 0,4						

So viel mehr als nur Essen.
Genuss. Auf den Punkt gebracht.

Menüplan für KW 42 von 12.10.2026 bis 18.10.2026

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Montag, 12.10.2026	Karottencremesuppe	Ein Seelachsfilet natur in Kräutersauce dazu BIO Salzkartoffeln und Erbsengemüse (BIO Erbsen)  	Makkaroni-Hackfleisch Auflauf (Rind) dazu Gurkensalat 	Tortellini gefüllt mit Ricotta und Spinat dazu Schinken-Sahnesauce (Schwein) und Brokkoligemüse 	Bunter Kartoffel-Auflauf mit Gemüse (BIO Kartoffeln) 	Erdbeeryoghurt
Dienstag, 13.10.2026	Bärlauchcremesuppe	BIO Vollkorn-Fusilli mit BIO Brokkoli-Sahnesauce dazu Reibekäse  	Putengyros dazu Paprikareis mit Tzatziki und Krautsalat 	Zwei gerollte Maultaschen (Schwein) in Zwiebelsauce dazu Kartoffelsalat 	Drei Eierpfannkuchen mit Kirschfüllung dazu Dessertsauce mit Vanillegeschmack 	BIO Milchpudding Schoko 
Mittwoch, 14.10.2026	Grünkernsuppe	BIO Allgäuer Käsespätzle dazu Gurkensalat  	BIO Spaghetti mit Bolognesesauce (Rind) dazu Reibekäse und Gurkensalat 	Eine Thüringer Rostbratwurst (Schwein) in Bratensauce dazu Kartoffelpüree und Sauerkraut 	Eine gefüllte Paprika in Kräutersauce dazu BIO Basmati-Reis und Gurkensalat 	Fruchtjoghurt Heidelbeere
Donnerstag, 15.10.2026	Kürbisrahmsuppe	Putengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce dazu BIO Fusilli und Bohnergemüse  	Ein Hähnchenbrustfilet natur in Basilikum-Pestosauce dazu Risoni (Nudelreis) und Zucchini-gemüse 	Eine Kohlroulade (Schwein) in feiner Sauce dazu Petersilienkartoffeln und Rote-Bete-Salat 	Bunte Gnocchi-Gemüsepfanne dazu Blattsalat mit Frenchdressing 	Ein Donut gezuckert
Freitag, 16.10.2026	Linsensuppe	BIO Penne mit BIO Käsesauce dazu Karottensalat  	Ein Seelachsfilet paniert mit BIO Salzkartoffeln dazu Remoulade und Blattsalat mit Kräuter dressing 	Schlachtplatte eine Leberwurst und eine Blutwurst dazu Kartoffelpüree und Sauerkraut 	Spätzle Auflauf mit Spinat dazu Blattsalat mit Kräuter dressing 	Fruchtjoghurt Kirsch-Banane
Samstag, 17.10.2026	Gemüsecremesuppe		Gemüse Eintopf mit Wursteinlage 	Ein Germknödel gefüllt mit Pflaumenmus dazu Dessertsauce mit Vanillegeschmack 		Pudding Karamell
Sonntag, 18.10.2026	Currysuppe		Rindergeschnetzeltes Stroganoff dazu Eierspätzle und Mischgemüse 	Eine Gemüsekugelfrikadelle in Kräutersauce dazu BIO Würfelkartoffeln und Gurkensalat 		Stracciatella Joghurt

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 42 von 12.10.2026 bis 18.10.2026

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Montag, 12.10.2026	Karottencremesuppe A,A1,G,I,4	Ein Seelachsfilet natur in Kräutersauce dazu A,A1,A3,G,I BIO Salzkartoffeln und Erbsengemüse (BIO Erbsen) G,I,1,2	Makkaroni-Hackfleisch Auflauf (Rind) dazu A,A1,A3,C,G,I,12 Gurkensalat 2,3	Tortellini gefüllt mit Ricotta und Spinat dazu A,A1,C,G Schinken-Sahnesauce (Schwein) und A,A1,A3,G,I,2,3,8 Brokkoligemüse G,I,1,2	Bunter Kartoffel-Auflauf mit Gemüse (BIO Kartoffeln) A,A1,A3,G,I,1,12	Erdbeeryoghurt G
Dienstag, 13.10.2026	Bärlauchcremesuppe A,A1,A3,G,I	BIO Vollkorn-Fusilli mit A,A1 BIO Brokkoli-Sahnesauce dazu G,I Reibekäse G,12	Putengyros dazu Paprikareis mit I Tzatziki und G Krautsalat 3	Zwei gerollte Maultaschen (Schwein) in A,A1,C,I Zwiebelsauce dazu A,A1,A3,I,J Kartoffelsalat J,I,2	Drei Eierpfannkuchen mit Kirschfüllung dazu A1,C,G Dessertsauce mit G Vanillegeschmack	BIO Milchpudding Schoko G
Mittwoch, 14.10.2026	Grünkernsuppe A,A1,G,I,4	BIO Allgäuer Käsespätzle dazu G,I Gurkensalat 1,4	BIO Spaghetti mit A,A1 Bolognesesauce (Rind) dazu A,A1,I,12 Reibekäse und G,12 Gurkensalat 1,4	Eine Thüringer Rostbratwurst (Schwein) in 8,12 Bratensauce dazu A,A1,A3,I,1 Kartoffelpüree und G,1 Sauerkraut I,3	Eine gefüllte Paprika in Kräutersauce dazu A,A1,G,2 A,A1,A3,G,I BIO Basmati-Reis und Gurkensalat 1,4	Fruchtjoghurt Heidelbeere G
Donnerstag, 15.10.2026	Kürbisrahmsuppe A,A1,A3,G,I	Putengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce dazu A,A1,A3,G,I,1 BIO Fusilli und A,A1 Bohnengemüse G,I	Ein Hähnchenbrustfilet natur in A,A1,D Basilikum-Pestosauce dazu A,A1,A3,G,I,2,3 Risoni (Nudelreis) und A,A1,C Zucchini-gemüse G,I	Eine Kohlroulade (Schwein) in A,A1 feiner Sauce dazu A,A1,A3,I,1 Petersilienkartoffeln und 1,2 Rote-Bete-Salat 9	Bunte Gnocchi-Gemüsepfanne dazu A,A1,I,2,3,12 Blattsalat mit A,A1,C,I,J,I,1,4 Frenchdressing	Ein Donut gezuckert A,A1,F,G
Freitag, 16.10.2026	Linsensuppe A,A1,I,1,4	BIO Penne mit A,A1 BIO Käsesauce dazu G,I Karottensalat G,I,1,4	Ein Seelachsfilet paniert mit A,A1,D BIO Salzkartoffeln dazu Remoulade und A,A1,C,J,1,9 Blattsalat mit Kräuterdressing 1,4	Schlachtplatte eine Leberwurst und 2,12 eine Blutwurst dazu 2,12 Kartoffelpüree und G,1 Sauerkraut I,3	Spätzle Auflauf mit Spinat dazu A,A1,A3,G,I Blattsalat mit Kräuterdressing 1,4	Fruchtjoghurt G,3 Kirsch-Banane
Samstag, 17.10.2026	Gemüsecremesuppe A,A1,G,I,4		Gemüse Eintopf mit Wursteinlage A,A1,I,2,3,4,8,12	Ein Gernknödel gefüllt mit Pflaumenmus dazu A,A1,C,G Dessertsauce mit G Vanillegeschmack		Pudding Karamell G
Sonntag, 18.10.2026	Currysuppe A,A1,A3,G,I		Rinder geschnetzeltes Stroganoff dazu A,A1,A3,F,I,J,1,9 Eierspätzle und G,I,1,2 Mischgemüse	Eine Gemüsefrikadelle in Kräutersauce dazu A,A1,C A,A1,A3,G,I BIO Würfelkartoffeln und Gurkensalat 2,3		Stracciatella Joghurt G

A) glutenhaltiges Getreide A1) Weizen, A2) Roggen, A3) Gerste, A4) Hafer, A5) Dinkel, A6) Kamut,
B) Krebstiere, C) Eier, D) Fische, E) Erdnüsse, F) Soja, G) Milch,
H1) Mandel, H2) Haselnuss, H3) Walnuss, H4) Cashewnuss, H5) Pecannuss, H6) Paranuss, H7) Pistazie, H8) Macadamianuss, H9) Queenslandnuss,
I) Sellerie, J) Senf, K) Sesam, L) Sulfit, M) Lupinie, N) Weichtiere, FR) Allergenfrei

1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Antioxidationsmittel, 4) mit Geschmacksverstärker, 5) geschwefelt, 6) geschwärzt,
7) gewachst, 8) mit Phosphat, 9) mit Süßungsmittel, 10) enthält eine Phenylalanin-Quelle, 11) abführend, 12) unter Schutzatmosphäre verpackt

Menüplan für KW 42 von 12.10.2026 bis 18.10.2026

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Montag, 12.10.2026	Karottencremesuppe kJ 213 / kcal 51 / Fett 2,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,6 / Kohlenhydrate 6,0 / davon Zucker 2,9 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 0,7 / Salz 1,1	Ein Seelachsfilet natur in kJ 191 / kcal 46 / Fett 2,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,8 / Kohlenhydrate 3,8 / davon Zucker 2,3 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 1,5 / Salz 1,1	Makkaroni-Hackfleisch kJ 609 / kcal 146 / Fett 7,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,6 / Kohlenhydrate 10,9 / davon Zucker 1,9 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 8,5 / Salz 0,6	Tortellini gefüllt mit Ricotta und Spinat dazu kJ 725 / kcal 172 / Fett 2,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,7 / Kohlenhydrate 30,0 / davon Zucker 1,7 / Ballaststoffe 1,9 / Eiweiß 7,2 / Salz 0,8	Bunter Kartoffel-Auflauf mit Gemüse (BIO Kartoffeln) kJ 447 / kcal 107 / Fett 5,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,8 / Kohlenhydrate 7,1 / davon Zucker 1,8 / Ballaststoffe 1,1 / Eiweiß 5,8 / Salz 0,8	Erdbeerjoghurt kJ 416 / kcal 99 / Fett 3,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,0 / Kohlenhydrate 13,2 / davon Zucker 12,1 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,9 / Salz 0,1
		Kräutersauce dazu kJ 334 / kcal 80 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,8 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,3	Gurkensalat kJ 193 / kcal 46 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 8,3 / davon Zucker 7,1 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,6	Schinken-Sahnesauce (Schwein) und kJ 441 / kcal 105 / Fett 7,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,6 / Kohlenhydrate 4,4 / davon Zucker 2,9 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 6,0 / Salz 1,1		
		BIO Salzkartoffeln und kJ 200 / kcal 48 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 2,6 / davon Zucker 1,8 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 4,5 / Salz 0,7		Brokkoligemüse		
		Erbsengemüse (BIO Erbsen) kJ 414 / kcal 99 / Fett 1,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 11,8 / davon Zucker 2,5 / Ballaststoffe 5,1 / Eiweiß 7,0 / Salz 0,7				
Dienstag, 13.10.2026	Bärlauchcremesuppe kJ 174 / kcal 42 / Fett 3,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,2 / Kohlenhydrate 2,3 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,8	BIO Vollkorn-Fusilli mit kJ 574 / kcal 137 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 1,7 / Ballaststoffe 2,8 / Eiweiß 5,2 / Salz 0,8	Putengyros dazu kJ 623 / kcal 148 / Fett 5,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,4 / Kohlenhydrate 4,9 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 21,0 / Salz 1,4	Zwei gerollte Mantischnen (Schwein) in kJ 799 / kcal 186 / Fett 7,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,7 / Kohlenhydrate 21,0 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 1,9 / Eiweiß 8,7 / Salz 1,6	Drei Eierpfannkuchen mit Kirschfüllung dazu kJ 722 / kcal 171 / Fett 3,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,1 / Kohlenhydrate 28,7 / davon Zucker 12,2 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 5,5 / Salz 0,4	BIO Milchpudding Schoko kJ 363 / kcal 86 / Fett 1,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,1 / Kohlenhydrate 14,0 / davon Zucker 10,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,4 / Salz 0,1
		BIO Brokkoli-Sahnesauce dazu kJ 281 / kcal 67 / Fett 4,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,5 / Kohlenhydrate 3,3 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 3,6 / Salz 0,9	Paprikareis mit kJ 390 / kcal 93 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 19,9 / davon Zucker 1,4 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 2,1 / Salz 0,5	Zwiebelsauce dazu kJ 90 / kcal 21 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 3,6 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 0,6 / Salz 1,1	Dessertsauce mit Vanillegeschmack kJ 519 / kcal 124 / Fett 5,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 15,0 / davon Zucker 11,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,1 / Salz 0,2	
		Reibekäse kJ 1305 / kcal 314 / Fett 23,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 15,0 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 25,0 / Salz 1,7	Tzatziki und kJ 486 / kcal 117 / Fett 7,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,5 / Kohlenhydrate 9,1 / davon Zucker 4,3 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 3,6 / Salz 0,9	Kartoffelsalat kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0		
			Krautsalat kJ 215 / kcal 51 / Fett 1,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 6,6 / davon Zucker 6,3 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,2			
Mittwoch, 14.10.2026	Grünkernsuppe kJ 205 / kcal 49 / Fett 2,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,5 / Kohlenhydrate 5,2 / davon Zucker 1,1 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 1,2 / Salz 1,2	BIO Allgäuer Käsespätzle dazu kJ 305 / kcal 73 / Fett 5,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,5 / Kohlenhydrate 24,0 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 4,6 / Salz 0,4	BIO Spaghetti mit kJ 501 / kcal 120 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 24,0 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 4,3 / Salz 0,2	Eine Thüringer Rostbratwurst (Schwein) in kJ 1049 / kcal 253 / Fett 21,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 7,2 / Kohlenhydrate 1,0 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 15,0 / Salz 2,2	Eine gefüllte Paprika in kJ 528 / kcal 126 / Fett 7,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,2 / Kohlenhydrate 11,0 / davon Zucker 4,2 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 3,6 / Salz 0,7	Fruchtjoghurt Heidelbeere kJ 440 / kcal 104 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,9 / Kohlenhydrate 17,0 / davon Zucker 15,0 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,7 / Salz 0,1
		Gurkensalat kJ 117 / kcal 28 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,3 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8	Bolognesesauce (Rind) dazu kJ 426 / kcal 102 / Fett 4,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,2 / Kohlenhydrate 3,1 / davon Zucker 2,8 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 9,9 / Salz 0,5	Bratensauce dazu kJ 84 / kcal 20 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,4	Kräutersauce dazu kJ 224 / kcal 54 / Fett 3,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,5 / Kohlenhydrate 3,3 / davon Zucker 2,3 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 1,5 / Salz 0,9	
			Reibekäse und kJ 1305 / kcal 314 / Fett 23,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 15,0 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 25,0 / Salz 1,7	Kartoffelpüree und kJ 282 / kcal 67 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,7 / Kohlenhydrate 10,4 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,7	BIO Basmati-Reis und kJ 488 / kcal 117 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,3	
			Gurkensalat kJ 117 / kcal 28 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,3 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8	Sauerkraut kJ 151 / kcal 36 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,9 / davon Zucker 4,3 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,4	Gurkensalat kJ 117 / kcal 28 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,3 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8	
Donnerstag, 15.10.2026	Kürbisrahmsuppe kJ 264 / kcal 63 / Fett 5,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,8 / Kohlenhydrate 4,5 / davon Zucker 3,7 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,0	Putengeschnetzeltes Champignonrahmsauce dazu kJ 100 / kcal 24 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 1,9 / davon Zucker 0,6 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,6	Ein Hähnchenbrustfilet natur in kJ 524 / kcal 124 / Fett 2,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 1,5 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 23,0 / Salz 1,7	Eine Kohlroulade (Schwein) in kJ 661 / kcal 159 / Fett 12,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,6 / Kohlenhydrate 4,8 / davon Zucker 3,0 / Ballaststoffe 1,9 / Eiweiß 7,0 / Salz 1,0	Bunte Gnocchi-Gemüsepfanne kJ 302 / kcal 72 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 14,2 / davon Zucker 3,2 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 1,8 / Salz 0,9	Ein Donut gezuckert kJ 1755 / kcal 420 / Fett 24,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 12,0 / Kohlenhydrate 44,0 / davon Zucker 15,0 / Ballaststoffe 1,5 / Eiweiß 6,3 / Salz 1,1
		BIO Fusilli und kJ 586 / kcal 140 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 28,4 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 4,8 / Salz 0,0	Basilikum-Pestosauce dazu kJ 295 / kcal 70 / Fett 5,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,8 / Kohlenhydrate 3,3 / davon Zucker 1,8 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 1,2 / Salz 0,9	feiner Sauce dazu kJ 84 / kcal 20 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,4	Blattsalat mit kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	
		Bohngengemüse kJ 156 / kcal 37 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 4,4 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 4,4 / Eiweiß 2,1 / Salz 0,9	Risoni (Nudelreis) und kJ 571 / kcal 136 / Fett 1,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 24,9 / davon Zucker 1,1 / Ballaststoffe 1,1 / Eiweiß 4,9 / Salz 0,1	Petersilienkartoffeln und kJ 360 / kcal 86 / Fett 1,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,3	Frenchdressing kJ 755 / kcal 180 / Fett 18,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,4 / Kohlenhydrate 2,6 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,5	
			Zucchini-gemüse kJ 127 / kcal 30 / Fett 0,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,5 / davon Zucker 2,4 / Ballaststoffe 1,2 / Eiweiß 2,0 / Salz 1,5	Rote-Bete-Salat kJ 92 / kcal 22 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 3,6 / davon Zucker 3,6 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,9		

Menüplan für KW 42 von 12.10.2026 bis 18.10.2026

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Freitag, 16.10.2026	Linsensuppe kJ 152 / kcal 36 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,8 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 1,1 / Eiweiß 2,2 / Salz 1,3	BIO Penne mit kJ 586 / kcal 140 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 28,4 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 4,8 / Salz 0,1	Ein Seelachsfilet paniert mit kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Schlachtplatte kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Spätzle Auflauf mit Spinat dazu kJ 332 / kcal 79 / Fett 6,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,1 / Kohlenhydrate 2,4 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 3,4 / Salz 0,7	Fruchtojoghurt Kirsch-Banane kJ 405 / kcal 96 / Fett 3,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,1 / Kohlenhydrate 12,8 / davon Zucker 12,2 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,9 / Salz 0,1
		BIO Käsesauce dazu kJ 517 / kcal 124 / Fett 9,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 5,9 / Kohlenhydrate 4,8 / davon Zucker 2,6 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 5,4 / Salz 0,8	BIO Salzkartoffeln dazu kJ 334 / kcal 80 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,8 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,3	eine Leberwurst und kJ 1522 / kcal 364 / Fett 34,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 15,5 / Kohlenhydrate 1,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 13,0 / Salz 2,0	Blattsalat mit kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	
		Karottensalat kJ 487 / kcal 116 / Fett 12,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,4 / Kohlenhydrate 0,8 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,0	Remoulade und kJ 1963 / kcal 477 / Fett 50,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,8 / Kohlenhydrate 3,5 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,7 / Salz 1,3	eine Blutwurst dazu kJ 1570 / kcal 375 / Fett 35,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 13,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 14,0 / Salz 2,0	Kräuterdressing kJ 655 / kcal 156 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,3	
			Blattsalat mit kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Kartoffelpüree und kJ 282 / kcal 67 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,7 / Kohlenhydrate 10,4 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,7		
Samstag, 17.10.2026	Gemüsecremesuppe kJ 222 / kcal 53 / Fett 3,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,1 / Kohlenhydrate 4,0 / davon Zucker 2,6 / Ballaststoffe 1,6 / Eiweiß 1,4 / Salz 0,6		Gemüseeintopf mit Wursteinlage kJ 239 / kcal 57 / Fett 3,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,3 / Kohlenhydrate 4,2 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 1,1 / Eiweiß 2,4 / Salz 1,1	Ein Germknödel gefüllt mit Pflaumenmus dazu kJ 1153 / kcal 273 / Fett 3,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,1 / Kohlenhydrate 53,0 / davon Zucker 14,0 / Ballaststoffe 1,6 / Eiweiß 6,9 / Salz 0,6		Pudding Karamell kJ 553 / kcal 132 / Fett 6,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 17,0 / davon Zucker 13,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,6 / Salz 0,2
				Dessertsauce mit Vanillegeschmack kJ 519 / kcal 124 / Fett 5,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 15,0 / davon Zucker 11,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,1 / Salz 0,2		
Sonntag, 18.10.2026	Currysuppe kJ 173 / kcal 41 / Fett 3,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,8 / Kohlenhydrate 1,8 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,5 / Salz 0,7		Rindergeschnetzeltes Stroganoff dazu kJ 354 / kcal 85 / Fett 3,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,3 / Kohlenhydrate 0,5 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 13,8 / Salz 0,6	Eine Gemüsefrikadelle in kJ 495 / kcal 118 / Fett 3,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 15,0 / davon Zucker 5,6 / Ballaststoffe 4,2 / Eiweiß 4,3 / Salz 1,1		Stracciatella Joghurt kJ 493 / kcal 117 / Fett 4,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,9 / Kohlenhydrate 14,7 / davon Zucker 14,1 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 4,0 / Salz 0,1
			Eierspätzle und kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Kräutersauce dazu kJ 224 / kcal 54 / Fett 3,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,5 / Kohlenhydrate 3,3 / davon Zucker 2,3 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 1,5 / Salz 0,9		
			Mischgemüse kJ 144 / kcal 34 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,6 / davon Zucker 3,6 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 1,1 / Salz 0,8	BIO Würfelkartoffeln und kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 1,1		
				Gurkensalat kJ 193 / kcal 46 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 8,3 / davon Zucker 7,1 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,6		

So viel mehr als nur Essen.
Genuss. Auf den Punkt gebracht.

Menüplan für KW 43 von 19.10.2026 bis 25.10.2026

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Montag, 19.10.2026	Brokkolicremesuppe	Ein Eieromelette natur mit BIO Rahmspinat dazu BIO Salzkartoffeln  	Ein Hähnchenbrustfilet natur in Rahmsauce dazu BIO Basmati-Reis und Bohnensalat 	Ein Fleischkürhcle (Schwein) in Bratensauce dazu Kartoffelpüree und Karottengemüse 	Vegetarische Krautschupfnudeln dazu Rote-Bete-Salat 	Pudding Schokolade
Dienstag, 20.10.2026	Kohlrabisüppchen	BIO Rote-Linsenbolognese mit Rigatoni dazu Reibekäse  	Wirsing-Kartoffeleintopf mit Hackfleisch (Rind) 	Ein Hähnchenschenkel mit Rosmarinkartoffeln dazu Ratatouille Gemüse 	BIO Spaghetti dazu Basilikum-Pestosauce und Blattsalat mit Kräuterdressing 	Fruchtquark Dessert Mandarine
Mittwoch, 21.10.2026	Tomatencremesuppe	Würstchengulasch in Tomatensauce (Geflügel) mit BIO Gnocchi dazu Gurkensalat  	Ein Putenschnitzel paniert mit Geflügel-Kräuter Sauce dazu BIO Salzkartoffeln und Rosenkohlgemüse 	Schwäbische Käsespätzle (Schwein) dazu Gurkensalat 	Drei Eierpfannkuchen mit Blaubeerfüllung dazu Dessertsauce mit Vanillegeschmack 	Milchpudding Butterkeks 
Donnerstag, 22.10.2026	Eiermuschelsuppe	Lachs-Kartoffelsuppe dazu eine Scheibe Vollkornbrot  	Chili con Carne (Rind) mit BIO Basmati-Reis dazu Mais-Paprikasalat 	Linsen mit Spätzle dazu zwei Saitenwürste (Schwein) 	Vegetarischer Maultaschenauflauf mit Spinat und Feta dazu Blattsalat mit Joghurtdressing 	Fruchtjoghurt Apfel-Granatapfel
Freitag, 23.10.2026	Zucchini cremesuppe	Gemüsebolognese mit BIO Gemüse dazu BIO Penne und Blattsalat mit Kräuterdressing  	Sechs Kibbelinge in Backteig mit Tomatensauce dazu BIO Würfelkartoffeln und Zucchini gemüse 	Eine Schweinshaxe mit Bratensauce dazu Kartoffelsalat 	Bandnudeln mit Kürbisragout dazu Blattsalat mit Kräuterdressing 	Fruchtjoghurt Mango
Samstag, 24.10.2026	Flädle Suppe		Herbsteintopf mit Kürbis und Rindfleischwürfel 	Vegetarischer Gemüse-Curry- Eintopf 		Pudding Karamell
Sonntag, 25.10.2026	Champignonrahmsuppe		Eine Scheibe Sauerbraten in würziger Sauce dazu zwei Kartoffelknödel und Apfelrotkraut 	Tomaten-Paprika-Ragout dazu BIO Basmati-Reis und Gurkensalat 		Vanillepudding

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 43 von 19.10.2026 bis 25.10.2026

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Montag, 19.10.2026	Brokkolicremesuppe A,A1,A3,G,I	Ein Eieromelette natur mit C,G BIO Rahmspinat dazu G,I BIO Salzkartoffeln	Ein Hähnchenbrustfilet natur in Rahmsauce dazu A,A1,A3,G,I,1 BIO Basmati-Reis und Bohnensalat 2	Ein Fleischküchle (Schwein) in Bratensauce dazu A,A1,A3,I,1 Kartoffelpüree und G,1 Karottengemüse G,I,1,2	Vegetarische A,A1,C,I,3 Krautschupfnudeln dazu Rote-Bete-Salat 9	Pudding Schokolade G
Dienstag, 20.10.2026	Kohlrabisüppchen A,A1,A3,G,I	BIO Rote-Linsenbolognese mit I Rigatoni dazu A,A1 Reibekäse G,12	Wirsing-Kartoffeleintopf mit Hackfleisch (Rind) A,A1,A3,12	Ein Hähnchenschenkel mit Rosmarinkartoffeln dazu 1,2 Ratatouille Gemüse I	BIO Spaghetti dazu A,A1 Basilikum-Pestosauce A,A1,A3,G,I,2,3 und Blattsalat mit Kräuterdressing 1,4	Fruchtquark Dessert G Mandarine
Mittwoch, 21.10.2026	Tomatencremesuppe G,I,2,3	Würstchengulasch in A,A1,G Tomatensauce (Geflügel) mit BIO Gnocchi dazu A,A1 Gurkensalat 1,4	Ein Putenschnitzel paniert mit A,A1 Geflügel-Kräuter Sauce A,A1,A3,G,I,1 dazu BIO Salzkartoffeln und Rosenkohlgemüse G,I,1,2	Schwäbische Käsespätzle A,A1,A3,G,I,2,3 (Schwein) dazu Gurkensalat 1,4	Drei Eierpfannkuchen mit A,A1,C,G Blaubeerfüllung dazu Dessertsauce mit G Vanillegeschmack	Milchpudding Butterkeks A,A1,G
Donnerstag, 22.10.2026	Eiermuschelsuppe A,A1,C,I,4	Lachs-Kartoffelsuppe D,G,I dazu eine Scheibe Vollkornbrot A,A1,A2,A4,K	Chili con Carne (Rind) mit A,A1,A3,I,12 BIO Basmati-Reis dazu Mais-Paprikasalat J,L,5	Linsen mit A,A1,A3,I,1,4 Spätzle dazu zwei Saitenwürste 2,3,8,12 (Schwein)	Vegetarischer A,A1,A3,C,G,I Maultaschenauflauf mit Spinat und Feta dazu Blattsalat mit Joghurt dressing A,A1,C,G,J,L,5	Fruchtjoghurt G Apfel-Granatapfel
Freitag, 23.10.2026	Zucchini cremesuppe A,A1,G	Gemüsebolognese mit I,12 BIO Gemüse dazu BIO Penne und A,A1 Blattsalat mit Kräuterdressing 1,4	Sechs Kibbelinge in A,A1,C,D,G,J Backteig mit Tomatensauce dazu BIO Würfelkartoffeln und Zucchini gemüse G,I	Eine Schweinshaxe mit 8 Bratensauce dazu A,A1,A3,I,1 Kartoffelsalat J,1,2	Bandnudeln mit A,A1,C Kürbisragout dazu A,A1,A3,G,I Blattsalat mit Kräuterdressing 1,4	Fruchtjoghurt Mango G
Samstag, 24.10.2026	Flädle Suppe A,A1,C,G A,A1,I,4		Herbsteintopf mit Kürbis 12 und Rindfleischwürfel	Vegetarischer A,A1,A3,G,I Gemüse-Curry-Eintopf		Pudding Karamell G
Sonntag, 25.10.2026	Champignonrahmsuppe G,I		Eine Scheibe Sauerbraten A,A1,I,J,1,4 in würziger Sauce dazu A,A1,A3,F,I,1 zwei Kartoffelknödel und C Apfelrotkraut I,3	Tomaten-Paprika-Ragout A,A1,G,I dazu BIO Basmati-Reis und Gurkensalat 2,3		Vanillepudding G

A) glutenhaltiges Getreide A1) Weizen, A2) Roggen, A3) Gerste, A4) Hafer, A5) Dinkel, A6) Kamut,
B) Krebstiere, C) Eier, D) Fische, E) Erdnüsse, F) Soja, G) Milch,
H1) Mandel, H2) Haselnuss, H3) Walnuss, H4) Cashewnuss, H5) Pecannuss, H6) Paranuss, H7) Pistazie, H8) Macadamianuss, H9) Queenslandnuss,
I) Sellerie, J) Senf, K) Sesam, L) Sulfit, M) Lupinie, N) Weichtiere, FR) Allergenfrei

1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Antioxidationsmittel, 4) mit Geschmacksverstärker, 5) geschwefelt, 6) geschwärzt,
7) gewachst, 8) mit Phosphat, 9) mit Süßungsmittel, 10) enthält eine Phenylalanin-Quelle, 11) abführend, 12) unter Schutzatmosphäre verpackt

Menüplan für KW 43 von 19.10.2026 bis 25.10.2026

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Montag, 19.10.2026	Brokkolicremesuppe kJ 148 / kcal 35 / Fett 2,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,3 / Kohlenhydrate 2,4 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 1,3 / Salz 1,0	Ein Eieromelette natur mit kJ 612 / kcal 147 / Fett 9,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,7 / Kohlenhydrate 5,0 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 11,0 / Salz 1,1 kJ 203 / kcal 49 / Fett 2,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,0 / Kohlenhydrate 3,6 / davon Zucker 2,5 / Ballaststoffe 2,0 / Eiweiß 2,8 / Salz 1,6	Ein Hähnchenbrustfilet natur in kJ 524 / kcal 124 / Fett 2,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 1,5 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 23,0 / Salz 1,7 kJ 191 / kcal 46 / Fett 3,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,2 / Kohlenhydrate 3,5 / davon Zucker 1,1 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,2	Ein Fleischküchle (Schwein) in kJ 843 / kcal 201 / Fett 11,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,5 / Kohlenhydrate 10,0 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 14,0 / Salz 1,4 kJ 84 / kcal 20 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,4	Vegetarische Krautschupfnudeln dazu kJ 122 / kcal 29 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,2 / davon Zucker 3,7 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 0,8 / Salz 1,2 kJ 92 / kcal 22 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 3,6 / davon Zucker 3,6 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,9	Pudding Schokolade kJ 555 / kcal 132 / Fett 6,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 15,6 / davon Zucker 12,1 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 3,2 / Salz 0,2
		BIO Rahmspinat dazu kJ 334 / kcal 80 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,8 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,3	BIO Basmati-Reis und kJ 488 / kcal 117 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,3 kJ 157 / kcal 37 / Fett 1,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 6,0 / davon Zucker 3,3 / Ballaststoffe 1,1 / Eiweiß 0,7 / Salz 2,0	Kartoffelpüree und kJ 282 / kcal 67 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,7 / Kohlenhydrate 10,4 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,7 kJ 222 / kcal 53 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 9,1 / davon Zucker 7,7 / Ballaststoffe 3,1 / Eiweiß 0,7 / Salz 1,0	Rote-Bete-Salat kJ 92 / kcal 22 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 3,6 / davon Zucker 3,6 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,9	
		BIO Kohlrabisüppchen kJ 98 / kcal 24 / Fett 1,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,7 / Kohlenhydrate 2,4 / davon Zucker 1,9 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 0,6 / Salz 1,0	Wirsing-Kartoffeleintopf mit Hackfleisch (Rind) kJ 286 / kcal 68 / Fett 4,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,0 / Kohlenhydrate 19,0 / davon Zucker 1,9 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 4,7 / Salz 1,1	Ein Hähnchenschenkel mit kJ 809 / kcal 194 / Fett 12,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 0,4 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 20,0 / Salz 1,3 kJ 362 / kcal 86 / Fett 1,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 15,1 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,7	BIO Spaghetti dazu kJ 501 / kcal 120 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 24,0 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 4,3 / Salz 0,2 Basilikum-Pestosauce und kJ 295 / kcal 70 / Fett 5,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,8 / Kohlenhydrate 3,3 / davon Zucker 1,8 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 1,2 / Salz 0,9	Fruchtquark Dessert Mandarine kJ 505 / kcal 120 / Fett 4,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,9 / Kohlenhydrate 14,2 / davon Zucker 13,0 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 5,7 / Salz 0,1
		Rigatoni dazu kJ 648 / kcal 155 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 31,4 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 5,6 / Salz 1,6 Reibekäse kJ 1265 / kcal 302 / Fett 21,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 14,0 / Kohlenhydrate 2,2 / davon Zucker 0,6 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 26,0 / Salz 1,3		Rosmarinkartoffeln dazu kJ 107 / kcal 26 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 4,3 / davon Zucker 2,9 / Ballaststoffe 1,7 / Eiweiß 1,2 / Salz 0,6	Blattsalat mit kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 Kräuterdressing kJ 655 / kcal 156 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,3	
Dienstag, 20.10.2026	Tomatencremesuppe kJ 191 / kcal 46 / Fett 2,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,4 / Kohlenhydrate 4,4 / davon Zucker 3,9 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,9	Wüsthengulasch in Tomatensauce (Geflügel) mit kJ 102 / kcal 24 / Fett 0,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 3,5 / davon Zucker 3,4 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 0,7 / Salz 0,9 BIO Gnocchi dazu kJ 646 / kcal 152 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 33,0 / davon Zucker 1,1 / Ballaststoffe 1,7 / Eiweiß 3,3 / Salz 1,0	Ein Putenschnitzel paniert mit kJ 931 / kcal 222 / Fett 10,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 19,0 / davon Zucker 1,8 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 15,0 / Salz 1,0 Geflügel-Kräuter Sauce dazu kJ 57 / kcal 14 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 2,8 / davon Zucker 0,6 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,2 / Salz 1,1	Schwäbische Käsespätzle (Schwein) dazu kJ 761 / kcal 182 / Fett 14,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 8,2 / Kohlenhydrate 5,0 / davon Zucker 2,3 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 8,1 / Salz 1,1 Gurkensalat kJ 117 / kcal 28 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,3 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8	Drei Eierpfannkuchen mit Blaubeerfüllung dazu kJ 702 / kcal 166 / Fett 2,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 28,9 / davon Zucker 12,0 / Ballaststoffe 2,7 / Eiweiß 4,8 / Salz 0,4 Dessertsauce mit Vanillegeschmack kJ 519 / kcal 124 / Fett 5,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 15,0 / davon Zucker 11,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,1 / Salz 0,2	Milchpudding Butterkeks kJ 333 / kcal 79 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,0 / Kohlenhydrate 13,0 / davon Zucker 10,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,1 / Salz 0,2
		Gurkensalat kJ 117 / kcal 28 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,3 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8	BIO Salzkartoffeln und kJ 334 / kcal 80 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,8 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,3 kJ 205 / kcal 49 / Fett 0,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 5,3 / davon Zucker 3,0 / Ballaststoffe 4,4 / Eiweiß 3,3 / Salz 0,8			
			Rosenkohlgemüse kJ 384 / kcal 92 / Fett 4,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,8 / Kohlenhydrate 9,2 / davon Zucker 4,7 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 2,2 / Salz 0,8			
Mittwoch, 21.10.2026	Eiermuschelsuppe kJ 12 / kcal 3 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,5 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,1 / Salz 0,2	Lachs-Kartoffelsuppe dazu kJ 257 / kcal 61 / Fett 1,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,5 / Kohlenhydrate 7,4 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 1,1 / Eiweiß 4,4 / Salz 1,7 eine Scheibe Vollkornbrot kJ 912 / kcal 216 / Fett 2,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 37,7 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 7,0 / Salz 1,5	Chili con Carne (Rind) mit kJ 354 / kcal 85 / Fett 4,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,0 / Kohlenhydrate 5,5 / davon Zucker 2,9 / Ballaststoffe 1,8 / Eiweiß 5,3 / Salz 1,8 BIO Basmati-Reis dazu kJ 488 / kcal 117 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,3 Mais-Paprikasalat kJ 384 / kcal 92 / Fett 4,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,8 / Kohlenhydrate 9,2 / davon Zucker 4,7 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 2,2 / Salz 0,8	Linzen mit kJ 296 / kcal 71 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 11,1 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 2,9 / Eiweiß 4,2 / Salz 1,6 Spätzle dazu kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 zwei Saitenwürste (Schwein) kJ 1170 / kcal 283 / Fett 25,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 10,0 / Kohlenhydrate 0,4 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 14,0 / Salz 2,5	Vegetarischer Maultaschenauflauf mit Spinat und Feta dazu kJ 699 / kcal 167 / Fett 9,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 5,1 / Kohlenhydrate 12,0 / davon Zucker 2,5 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 8,3 / Salz 1,5 Blattsalat mit kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0 Joghurt dressing kJ 609 / kcal 146 / Fett 11,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,8 / Kohlenhydrate 7,7 / davon Zucker 6,8 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 1,6	Fruchtjoghurt Apfel-Granatapfel kJ 424 / kcal 101 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,9 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 14,0 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,8 / Salz 0,1
Donnerstag, 22.10.2026						

Menüplan für KW 43 von 19.10.2026 bis 25.10.2026

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Freitag, 23.10.2026	Zucchini-cremesuppe kJ 164 / kcal 39 / Fett 2,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,3 / Kohlenhydrate 4,1 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,8 / Salz 1,2	Gemüsebolognese mit BIO Gemüse dazu kJ 167 / kcal 40 / Fett 0,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,7 / davon Zucker 5,2 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 1,3 / Salz 1,1	Sechs Kibbelinge in Backteig mit kJ 573 / kcal 140 / Fett 4,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 10,0 / davon Zucker 0,4 / Ballaststoffe 0,6 / Eiweiß 14,0 / Salz 1,0	Eine Schweinshaxe mit kJ 636 / kcal 152 / Fett 7,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,3 / Kohlenhydrate 2,1 / davon Zucker 0,4 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 20,0 / Salz 1,9	Bandnudeln mit kJ 519 / kcal 124 / Fett 1,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 22,7 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 5,0 / Salz 0,2	Fruchtojoghurt Mango kJ 422 / kcal 100 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,9 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 14,0 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,7 / Salz 0,1
		BIO Penne und kJ 586 / kcal 140 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 28,4 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 4,8 / Salz 0,1	Tomatensauce dazu kJ 161 / kcal 38 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,5 / davon Zucker 5,3 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,1	Bratensauce dazu kJ 84 / kcal 20 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,4	Kürbisragout dazu kJ 211 / kcal 50 / Fett 1,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,1 / Kohlenhydrate 8,7 / davon Zucker 7,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,8 / Salz 1,6	
		Blattsalat mit kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	BIO Würfelkartoffeln und kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 1,1	Kartoffelsalat kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Blattsalat mit kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	
		Kräuterdressing kJ 655 / kcal 156 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,3	Zucchini-gemüse kJ 127 / kcal 30 / Fett 0,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,5 / davon Zucker 2,4 / Ballaststoffe 1,2 / Eiweiß 2,0 / Salz 1,5		Kräuterdressing kJ 655 / kcal 156 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,3	
Samstag, 24.10.2026	Flädle kJ 1377 / kcal 329 / Fett 21,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,4 / Kohlenhydrate 25,0 / davon Zucker 1,8 / Ballaststoffe 1,5 / Eiweiß 9,3 / Salz 0,9		Herbsteintopf mit Kürbis und Rindfleischwürfel kJ 258 / kcal 62 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,5 / Kohlenhydrate 7,9 / davon Zucker 4,9 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 4,9 / Salz 2,2	Vegetarischer Gemüse-Curry-Eintopf kJ 214 / kcal 51 / Fett 3,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,4 / Kohlenhydrate 4,3 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 1,1 / Eiweiß 0,9 / Salz 0,7		Pudding Karamell kJ 553 / kcal 132 / Fett 6,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 17,0 / davon Zucker 13,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,6 / Salz 0,2
	Suppe kJ 20 / kcal 5 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,9 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,1 / Salz 1,0					
Sonntag, 25.10.2026	Champignonrahmsuppe kJ 185 / kcal 44 / Fett 3,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,1 / Kohlenhydrate 1,9 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 1,5 / Salz 1,0		Eine Scheibe Sauerbraten in kJ 1000 / kcal 239 / Fett 9,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,1 / Kohlenhydrate 0,8 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 36,5 / Salz 1,6	Tomaten-Paprika-Ragù kJ 136 / kcal 33 / Fett 0,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,0 / davon Zucker 4,1 / Ballaststoffe 1,6 / Eiweiß 1,2 / Salz 1,1		Vanillepudding kJ 447 / kcal 106 / Fett 3,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,1 / Kohlenhydrate 16,5 / davon Zucker 12,9 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,0 / Salz 0,1
			würziger Sauce dazu kJ 40 / kcal 10 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 2,0 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,2 / Salz 0,8	BIO Basmati-Reis und kJ 488 / kcal 117 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,3		
			zwei Kartoffelknödel und kJ 536 / kcal 127 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,5 / Kohlenhydrate 25,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 1,7 / Eiweiß 2,9 / Salz 1,0	Gurkensalat kJ 193 / kcal 46 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 8,3 / davon Zucker 7,1 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,6		
			Apfelrotkraut kJ 183 / kcal 44 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 7,9 / davon Zucker 5,1 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 0,9 / Salz 1,6			

So viel mehr als nur Essen.
Genuss. Auf den Punkt gebracht.

Menüplan für KW 44 von 26.10.2026 bis 01.11.2026

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Montag, 26.10.2026	Lauchcremesuppe	BIO Farfalle mit Lachs-Sahnesauce dazu BIO Blumenkohlgemüse  	Hühnerfrikassee dazu BIO Basmati-Reis und Erbsengemüse 	Eine Thüringer Rostbratwurst in Bratensauce dazu BIO Salzkartoffeln und Bohnergemüse 	Vegetarische Moussaka mit Tomate und Feta dazu Krautsalat 	BIO Milchpudding Schoko 
Dienstag, 27.10.2026	Tomatencremesuppe	BIO Vollkorn-Penne mit BIO Spinat-Sahnesauce dazu BIO Reibekäse  	Tortellini al forno dazu Karottensalat 	Eine Currywurst (Schwein) in pikanter Sauce dazu Wedges und Coleslaw Salat 	Zwei Apfelstrudel dazu Dessertsauce mit Vanillegeschmack 	Fruchtquark-Dessert Birne
Mittwoch, 28.10.2026	Steckrübensuppe	Ein Eieromelette natur mit Baked Beans dazu BIO Salzkartoffeln und Blattsalat mit Frenchdressing  	Gulaschsuppe dazu ein Kaiserbrötchen 	Drei Königsberger Klopse in Kapernsauce dazu BIO Basmati-Reis und Rote-Bete-Salat 	Drei Spinatknödel mit Käsesauce dazu Blattsalat mit Frenchdressing 	Stracciatella Joghurt
Donnerstag, 29.10.2026	Grießsuppe	Bunter BIO Nudelauf mit Gemüse  	Ein Hähnchenbrustfilet natur in Geflügel-Thymiansauce dazu Hörnchennudeln und Karottensalat 	Saure Kutteln in feiner Sauce dazu Bratkartoffeln 	Eine Vegetarische Frühlingsrolle mit Süß-Sauer-Dip dazu Asiagemüse und BIO Basmati-Reis 	BIO Milchpudding Vanille 
Freitag, 30.10.2026	Linsensuppe	Sechs Chicken Nuggets mit Tomatensauce dazu BIO Bulgur und Gurkensalat  	Ein Hokifilet natur in Senfsauce dazu BIO Würfelkartoffeln und Gurkensalat 	Ein Schweinesteak natur in Jägersauce dazu BIO Knöpfe und Blumenkohlgemüse 	Vegetarische Älplermagronen 	Nuss-Nougat Pudding
Samstag, 31.10.2026	Erbsensuppe		Gaisburger Marsch (Rind) 	Zwei Kartoffeltaschen mit Kräuter- Frischkäsefüllung dazu Paprika Reis 		Fruchtjoghurt Heidelbeere
Sonntag, 01.11.2026	Kürbisrahmsuppe		Eine Scheibe Siedfleisch (Rind) in Meerrettichsauce dazu BIO Salzkartoffeln und Brokkoligemüse 	Ein Spinat-Dinkel- Knusperplätzchen mit Bechamelsauce dazu BIO Basmati-Reis und Karottensalat 		Früchtequark Kirsche

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 44 von 26.10.2026 bis 01.11.2026

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Montag, 26.10.2026	Lauchcremesuppe A,A1,A3,G,I,4	BIO Farfalle mit Lachs-Sahnesauce dazu BIO Blumenkohlgemüse A,A1,A3,D,G G,I,2	Hühnerfrikassee dazu BIO Basmati-Reis und Erbsengemüse A,A1,A3,G,I G,I	Eine Thüringer Rostbratwurst in Bratensauce dazu BIO Salzkartoffeln und Bohnenngemüse 8,12 A,A1,A3,I,1 G,I	Vegetarische Moussaka mit Tomate und Feta dazu Krautsalat A,A1,A3,G,I,1 3	BIO Milchpudding Schoko G
Dienstag, 27.10.2026	Tomatencremesuppe G,I,2,3	BIO Vollkorn-Penne mit BIO Spinat-Sahnesauce dazu BIO Reibekäse A,A1 G,I G,12	Tortellini al forno dazu Karottensalat A,A1,C,G,I,12 G,I,1,4	Eine Currywurst (Schwein) in pikanter Sauce dazu Wedges und Coleslaw Salat 3 I,J A,A1 C,G,2,3	Zwei Apfelstrudel dazu Dessertsauce mit Vanillegeschmack A,A1 G	Fruchtquark-Dessert Birne G
Mittwoch, 28.10.2026	Steckrübensuppe A,A1,A3,G,I	Ein Eieromelette natur mit Baked Beans dazu BIO Salzkartoffeln und Blattsalat mit Frenchdressing C,G I,3 A,A1,C,I,J,1,4	Gulaschsuppe dazu ein Kaiserbrötchen A,A1,A3,G,I A,A1	Drei Königsberger Klopse in Kapernsauce dazu BIO Basmati-Reis und Rote-Bete-Salat C A,A1,A3,G,I 9	Drei Spinatknödel mit Käsesauce dazu Blattsalat mit Frenchdressing A,A1,C,G A,A1,A3,G,I A,A1,C,I,J,1,4	Stracciatella Joghurt G
Donnerstag, 29.10.2026	Grießsuppe A,A1,I,4	Bunter BIO Nudelauflauf mit Gemüse A,A1,G,I	Ein Hähnchenbrustfilet natur in Geflügel-Thymiansauce dazu Hörnchennudeln und Karottensalat A,A1,A3,G,I,1 A,A1,C G,I,1,4	Saure Kutteln in feiner Sauce dazu Bratkartoffeln A,A1,A3,F,G,I,J,1,3,4	Eine Vegetarische Frühlingsrolle mit Süß-Sauer-Dip dazu Asiagemüse und BIO Basmati-Reis A,A1,I 1,4 G,I,1,2	BIO Milchpudding Vanille G
Freitag, 30.10.2026	Linsensuppe A,A1,I,1,4	Sechs Chicken Nuggets mit Tomatensauce dazu BIO Bulgur und Gurkensalat A,A1,8 A,A1,I 1,4	Ein Hokifilet natur in Senfsauce dazu BIO Würfelkartoffeln und Gurkensalat A,A1,A3,G,J 1,4	Ein Schweinesteak natur in Jägersauce dazu BIO Knöpfe und Blumenkohlgemüse A,A1 A,A1,A3,I,1 G,I,1,2	Vegetarische Älplermagronen A,A1,A3,C,G,I	Nuss-Nougat Pudding G,H,H2
Samstag, 31.10.2026	Erbsensuppe A,A1,A3,G,I,4		Gaisburger Marsch (Rind) A,A1,I	Zwei Kartoffeltaschen mit Kräuter-Frischkäsefüllung dazu Paprika Reis G I		Fruchtjoghurt Heidelbeere G
Sonntag, 01.11.2026	Kürbisrahmsuppe A,A1,A3,G,I		Eine Scheibe Siedfleisch (Rind) in Meerrettichsauce dazu BIO Salzkartoffeln und Brokkoligemüse A,A1 A,A1,A3,G,I,L,3,5 G,I,1,2	Ein Spinat-Dinkel-Knusperplätzche mit Bechamelsauce dazu BIO Basmati-Reis und Karottensalat A,A1,C,G A,A1,A3,G,I,1 2,3		Früchtequark Kirsche G

A) glutenhaltiges Getreide A1) Weizen, A2) Roggen, A3) Gerste, A4) Hafer, A5) Dinkel, A6) Kamut,
B) Krebstiere, C) Eier, D) Fische, E) Erdnüsse, F) Soja, G) Milch,
H1) Mandel, H2) Haselnuss, H3) Walnuss, H4) Cashewnuss, H5) Pecannuss, H6) Paranuss, H7) Pistazie, H8) Macadamianuss, H9) Queenslandnuss,
I) Sellerie, J) Senf, K) Sesam, L) Sulfit, M) Lupinie, N) Weichtiere, FR) Allergenfrei

1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Antioxidationsmittel, 4) mit Geschmacksverstärker, 5) geschwefelt, 6) geschwärzt,
7) gewachst, 8) mit Phosphat, 9) mit Süßungsmittel, 10) enthält eine Phenylalanin-Quelle, 11) abführend, 12) unter Schutzatmosphäre verpackt

Menüplan für KW 44 von 26.10.2026 bis 01.11.2026

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Montag, 26.10.2026	Lauchcremesuppe kJ 151 / kcal 36 / Fett 2,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,3 / Kohlenhydrate 3,6 / davon Zucker 1,4 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 0,6 / Salz 1,2	BIO Farfalle mit kJ 452 / kcal 108 / Fett 8,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,8 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 5,5 / Salz 1,1	Hühnerfrikassee dazu kJ 394 / kcal 94 / Fett 5,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,8 / Kohlenhydrate 2,9 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 7,8 / Salz 1,2	Eine Thüringer Rostbratwurst in kJ 1049 / kcal 253 / Fett 21,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 7,2 / Kohlenhydrate 1,0 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 15,0 / Salz 2,2	Vegetarische Moussaka mit Tomate und Feta dazu kJ 345 / kcal 82 / Fett 3,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,1 / Kohlenhydrate 8,3 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 4,3 / Salz 0,6	BIO Milchpudding Schoko kJ 363 / kcal 86 / Fett 1,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,1 / Kohlenhydrate 14,0 / davon Zucker 10,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,4 / Salz 0,1
		Lachs-Sahnesauce dazu kJ 199 / kcal 47 / Fett 1,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 3,5 / davon Zucker 2,3 / Ballaststoffe 3,3 / Eiweiß 2,8 / Salz 0,7	BIO Basmati-Reis und kJ 488 / kcal 117 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,3	Bratensauce dazu kJ 84 / kcal 20 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,4	Krautsalat kJ 215 / kcal 51 / Fett 1,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 6,6 / davon Zucker 6,3 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,2	
		BIO Blumenkohl Gemüse kJ 400 / kcal 96 / Fett 1,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 11,1 / davon Zucker 2,5 / Ballaststoffe 5,0 / Eiweiß 6,8 / Salz 0,8	Erbsengemüse kJ 400 / kcal 96 / Fett 1,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 11,1 / davon Zucker 2,5 / Ballaststoffe 5,0 / Eiweiß 6,8 / Salz 0,8	BIO Salzkartoffeln und kJ 334 / kcal 80 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,8 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,3		
				Bohnengemüse kJ 156 / kcal 37 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 4,4 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 4,4 / Eiweiß 2,1 / Salz 0,9		
Dienstag, 27.10.2026	Tomatencremesuppe kJ 191 / kcal 46 / Fett 2,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,4 / Kohlenhydrate 4,4 / davon Zucker 3,9 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,9	BIO Vollkorn-Penne mit kJ 574 / kcal 137 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 1,7 / Ballaststoffe 2,8 / Eiweiß 5,2 / Salz 0,0	Tortellini al forno dazu kJ 734 / kcal 175 / Fett 7,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,8 / Kohlenhydrate 14,3 / davon Zucker 2,5 / Ballaststoffe 1,2 / Eiweiß 12,2 / Salz 0,9	Eine Currywurst (Schwein) in kJ 1070 / kcal 259 / Fett 23,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 9,2 / Kohlenhydrate 6,5 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 12,0 / Salz 2,1	Zwei Apfelstrudel dazu kJ 668 / kcal 158 / Fett 1,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 23,0 / davon Zucker 15,0 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,4	Fruchtquark-Dessert Birne kJ 504 / kcal 120 / Fett 4,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,9 / Kohlenhydrate 14,1 / davon Zucker 12,8 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 5,7 / Salz 0,1
		BIO Spinat-Sahnesauce dazu kJ 254 / kcal 61 / Fett 3,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,0 / Kohlenhydrate 4,2 / davon Zucker 2,3 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 2,1 / Salz 1,4	Karottensalat kJ 487 / kcal 116 / Fett 12,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,4 / Kohlenhydrate 0,8 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,0	pikanter Sauce dazu kJ 285 / kcal 68 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 14,7 / davon Zucker 10,7 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 0,8 / Salz 2,3	Dessertsauce mit Vanillegeschmack kJ 519 / kcal 124 / Fett 9,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 15,0 / davon Zucker 11,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,1 / Salz 0,2	
		BIO Reibekäse kJ 1419 / kcal 342 / Fett 27,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 18,0 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 23,0 / Salz 1,7		Wedges und kJ 627 / kcal 150 / Fett 6,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 20,0 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,8		
				Coleslaw Salat kJ 847 / kcal 205 / Fett 18,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,6 / Kohlenhydrate 8,7 / davon Zucker 7,8 / Ballaststoffe 2,7 / Eiweiß 1,1 / Salz 0,8		
Mittwoch, 28.10.2026	Steckrübensuppe kJ 124 / kcal 30 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 4,2 / davon Zucker 2,7 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 0,9 / Salz 1,0	Ein Eieromelette natur mit kJ 612 / kcal 147 / Fett 9,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,7 / Kohlenhydrate 5,0 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 11,0 / Salz 1,1	Gulaschsuppe dazu kJ 259 / kcal 62 / Fett 1,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,7 / Kohlenhydrate 3,9 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 7,6 / Salz 1,1	Drei Königsberger Klopse in kJ 1001 / kcal 241 / Fett 19,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 7,2 / Kohlenhydrate 6,5 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 11,0 / Salz 1,5	Drei Spinatknödel mit kJ 797 / kcal 190 / Fett 5,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,3 / Kohlenhydrate 23,0 / davon Zucker 4,0 / Ballaststoffe 2,7 / Eiweiß 10,0 / Salz 1,3	Stracciatella Joghurt kJ 493 / kcal 117 / Fett 4,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,9 / Kohlenhydrate 14,1 / davon Zucker 14,1 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 4,0 / Salz 0,1
		Baked Beans dazu kJ 344 / kcal 82 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 13,8 / davon Zucker 5,5 / Ballaststoffe 3,4 / Eiweiß 4,0 / Salz 1,3	ein Kaiserbrötchen kJ 1032 / kcal 244 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 48,0 / davon Zucker 3,0 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 8,0 / Salz 1,4	Kapernsauce dazu kJ 232 / kcal 55 / Fett 4,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,8 / Kohlenhydrate 3,3 / davon Zucker 1,9 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 1,2 / Salz 1,1	Käsesauce dazu kJ 502 / kcal 120 / Fett 9,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 6,2 / Kohlenhydrate 4,3 / davon Zucker 3,6 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 4,7 / Salz 1,2	
		BIO Salzkartoffeln und kJ 334 / kcal 80 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,8 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,3		BIO Basmati-Reis und kJ 488 / kcal 117 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,3	Blattsalat mit kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	
		Blattsalat mit kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0		Rote-Bete-Salat kJ 92 / kcal 22 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 3,6 / davon Zucker 3,6 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,9	Frenchdressing kJ 755 / kcal 180 / Fett 18,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,4 / Kohlenhydrate 2,6 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,5	
		Frenchdressing kJ 755 / kcal 180 / Fett 18,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,4 / Kohlenhydrate 2,6 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,5				
Donnerstag, 29.10.2026	Grießsuppe kJ 62 / kcal 15 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 3,1 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,4 / Salz 0,8	Bunter BIO Nudelauflauf mit Gemüse kJ 663 / kcal 158 / Fett 4,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,4 / Kohlenhydrate 23,1 / davon Zucker 2,8 / Ballaststoffe 1,7 / Eiweiß 6,2 / Salz 1,1	Ein Hähnchenbrustfilet natur in kJ 524 / kcal 124 / Fett 2,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 1,5 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 23,0 / Salz 1,7	Saure Kutteln in feiner Sauce dazu kJ 263 / kcal 63 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 2,9 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 10,3 / Salz 1,2	Eine Vegetarische Frühlingsrolle mit kJ 651 / kcal 155 / Fett 5,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,0 / Kohlenhydrate 22,8 / davon Zucker 5,2 / Ballaststoffe 4,1 / Eiweiß 3,1 / Salz 1,3	BIO Milchpudding Vanille kJ 352 / kcal 83 / Fett 1,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 14,0 / davon Zucker 10,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,1 / Salz 0,1
			Geflügel-Thymiansauce dazu kJ 57 / kcal 14 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 2,8 / davon Zucker 0,6 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,2 / Salz 1,1	Bratkartoffeln kJ 515 / kcal 123 / Fett 0,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 23,9 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 1,1 / Eiweiß 4,4 / Salz 0,1	Süß-Sauer-Dip dazu kJ 370 / kcal 88 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 19,3 / davon Zucker 14,6 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 0,9 / Salz 3,2	
			Hörnchennudeln und kJ 487 / kcal 116 / Fett 12,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,4 / Kohlenhydrate 0,8 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,0		Asiagemüse und kJ 254 / kcal 61 / Fett 1,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 9,5 / davon Zucker 3,0 / Ballaststoffe 1,7 / Eiweiß 2,3 / Salz 1,5	
			Karottensalat kJ 487 / kcal 116 / Fett 12,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,4 / Kohlenhydrate 0,8 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,0		BIO Basmati-Reis kJ 488 / kcal 117 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,3	

Menüplan für KW 44 von 26.10.2026 bis 01.11.2026

	Vorsuppe		Menü 1		Menü 2		Menü 3		Menü 4		Dessert	
Freitag, 30.10.2026	Linsensuppe	kJ 152 / kcal 36 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,8 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 1,1 / Eiweiß 2,2 / Salz 1,3	Sechs Chicken Nuggets mit	kJ 855 / kcal 204 / Fett 11,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,7 / Kohlenhydrate 14,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 12,0 / Salz 1,1	Ein Hokifilet natur in	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Ein Schweinesteak natur in	kJ 528 / kcal 125 / Fett 2,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,0 / Kohlenhydrate 0,9 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 24,0 / Salz 1,3	Vegetarische Alperlmagronen	kJ 677 / kcal 162 / Fett 9,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 6,1 / Kohlenhydrate 11,5 / davon Zucker 2,4 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 8,0 / Salz 0,8	Nuss-Nougat Pudding	kJ 478 / kcal 114 / Fett 3,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,3 / Kohlenhydrate 17,0 / davon Zucker 13,0 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 2,8 / Salz 0,2
			Tomatensauce dazu	kJ 161 / kcal 38 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,5 / davon Zucker 5,3 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,1	Senfsauce dazu	kJ 239 / kcal 57 / Fett 3,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,4 / Kohlenhydrate 3,5 / davon Zucker 3,0 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 2,2 / Salz 0,5	Jägersauce dazu	kJ 100 / kcal 24 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,2 / davon Zucker 0,6 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 1,3 / Salz 1,1				
			BIO Bulgur und	kJ 523 / kcal 125 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 24,8 / davon Zucker 0,4 / Ballaststoffe 3,8 / Eiweiß 3,3 / Salz 1,2	BIO Würfelkartoffeln und	kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 1,1	BIO Knöpfe und	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0				
			Gurkensalat	kJ 117 / kcal 28 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,3 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8	Gurkensalat	kJ 117 / kcal 28 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,3 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8	Blumenkohlgemüse	kJ 195 / kcal 47 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,7 / davon Zucker 2,8 / Ballaststoffe 2,5 / Eiweiß 3,7 / Salz 0,6				
Samstag, 31.10.2026	Erbsensuppe	kJ 178 / kcal 43 / Fett 1,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,1 / Kohlenhydrate 3,7 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,9			Gaisburger Marsch (Rind)	kJ 210 / kcal 50 / Fett 1,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,5 / Kohlenhydrate 3,7 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 5,7 / Salz 0,7	Zwei Kartoffeltaschen mit Kräuter-Frischkäsefüllung dazu Paprika Reis	kJ 759 / kcal 182 / Fett 10,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,5 / Kohlenhydrate 19,0 / davon Zucker 0,6 / Ballaststoffe 1,9 / Eiweiß 3,0 / Salz 1,5 kJ 390 / kcal 93 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 19,9 / davon Zucker 1,4 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 2,1 / Salz 0,5			Fruchtjoghurt Heidelbeere	kJ 440 / kcal 104 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,9 / Kohlenhydrate 17,0 / davon Zucker 15,0 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,7 / Salz 0,1
Sonntag, 01.11.2026	Kürbisrahmsuppe	kJ 264 / kcal 63 / Fett 5,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,8 / Kohlenhydrate 4,5 / davon Zucker 3,7 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,0			Eine Scheibe Siedfleisch (Rind) in	kJ 1021 / kcal 244 / Fett 10,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,2 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 38,2 / Salz 0,8	Ein Spinat-Dinkel-Knusperbraten mit	kJ 975 / kcal 234 / Fett 13,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,2 / Kohlenhydrate 22,0 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 1,9 / Eiweiß 5,7 / Salz 0,9			Früchtequark Kirsche	kJ 524 / kcal 125 / Fett 4,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,9 / Kohlenhydrate 15,4 / davon Zucker 13,9 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 5,7 / Salz 0,1
					Meerrettichsauce dazu	kJ 342 / kcal 82 / Fett 7,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,3 / Kohlenhydrate 2,1 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,7 / Salz 0,8	Bechamelsauce dazu	kJ 240 / kcal 57 / Fett 3,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,4 / Kohlenhydrate 3,6 / davon Zucker 3,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 1,9 / Salz 1,5				
					BIO Salzkartoffeln und	kJ 334 / kcal 80 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,8 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,3	BIO Basmati-Reis und	kJ 488 / kcal 117 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,3				
					Brokkoligemüse	kJ 200 / kcal 48 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 2,6 / davon Zucker 1,8 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 4,5 / Salz 0,7	Karottensalat	kJ 348 / kcal 83 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 15,7 / davon Zucker 9,6 / Ballaststoffe 2,8 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,7				