

Menüplan für KW 41 von 06.10.2025 bis 12.10.2025

	Allergieessen 1 Schule	Allergieessen 2 Schule
Montag, 06.10.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Spaghetti mit (A) Carbonarasauce (Schwein)	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) BIO Rote-Linsenbolognese mit (A) BIO Salzkartoffeln
		
Dienstag, 07.10.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in (A) feiner Sauce dazu (A) BIO Würfelkartoffeln und (A) Möhrengemüse	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Fusilli mit (A) Rahmspinat
		
Mittwoch, 08.10.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Hühnerfrikassee dazu (A) BIO Basmati-Reis und (A) Erbsengemüse aus BIO Erbsen	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Penne mit (A) Ratatouille Gemüse
		
Donnerstag, 09.10.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Chili con Carne (Rind) dazu (A) ein Brötchen	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Kräuterquark mit (A) BIO Salzkartoffeln dazu (A) Blattsalat mit (A) Kräuterdressing
		
Freitag, 10.10.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Spaghetti mit (A) Lachs-Dillsauce dazu (A) Gurkensalat	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Chili sin Carne mit (A) BIO Basmati-Reis dazu (A) Gurkensalat
		

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 41 von 06.10.2025 bis 12.10.2025

	Allergieessen 1 Schule	Allergieessen 2 Schule
Montag, 06.10.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Spaghetti mit (A) Carbonarasauce (Schwein) G,2,3,8	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) BIO Rote-Linsenbolognese mit (A) BIO Salzkartoffeln
Dienstag, 07.10.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in (A) feiner Sauce dazu (A) BIO Würfelkartoffeln und (A) Möhrengemüse	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Fusilli mit (A) Rahmspinat G
Mittwoch, 08.10.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Hühnerfrikassee dazu G,3 (A) BIO Basmati-Reis und (A) Erbsengemüse aus BIO Erbsen 1,2	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Penne mit (A) Ratatouille Gemüse
Donnerstag, 09.10.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Chili con Carne (Rind) dazu A,A1,A3,12 (A) ein Brötchen F	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Kräuterquark mit G (A) BIO Salzkartoffeln dazu (A) Blattsalat mit (A) Kräuterdressing 1,2,4
Freitag, 10.10.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Spaghetti mit (A) Lachs-Dillsauce dazu D,G (A) Gurkensalat 1	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Chili sin Carne mit (A) BIO Basmati-Reis dazu (A) Gurkensalat 1

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 06.10.2025 bis 12.10.2025

	Allergieessen 1 Schule		Allergieessen 2 Schule	
Montag, 06.10.2025	Glutenfrei und Laktosefrei:	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	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	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
	(A) Spaghetti mit	kJ 506 / kcal 121 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 25,7 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,4 / Salz 0,3	(A) BIO Rote-Linsenbolognese mit	kJ 287 / kcal 69 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 8,8 / davon Zucker 4,8 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 3,5 / Salz 3,7
	(A) Carbonarasauce (Schwein)	kJ 473 / kcal 113 / Fett 8,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,6 / Kohlenhydrate 3,9 / davon Zucker 1,9 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 6,3 / Salz 1,3	(A) BIO Salzkartoffeln	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
Dienstag, 07.10.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	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	Glutenfrei und Laktosefrei:	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
	(A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in	kJ 519 / 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	(A) Fusilli mit	kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3
	(A) feiner Sauce dazu	kJ 25 / kcal 6 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,1	(A) Rahmspinat	kJ 353 / kcal 84 / Fett 6,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,6 / Kohlenhydrate 4,0 / davon Zucker 1,8 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,7 / Salz 1,0
	(A) 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 0,1		
(A) Möhrengemüse	kJ 176 / kcal 42 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 7,7 / davon Zucker 7,2 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,1			
Mittwoch, 08.10.2025	Glutenfrei und Laktosefrei:	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	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	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
	(A) Hühnerfrikassee dazu	kJ 168 / kcal 40 / Fett 3,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,8 / Kohlenhydrate 2,4 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,4 / Salz 0,8	(A) Penne mit	kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3
	(A) BIO Basmati-Reis und	kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3	(A) Ratatouille Gemüse	kJ 114 / kcal 27 / Fett 0,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 4,2 / davon Zucker 3,4 / Ballaststoffe 3,5 / Eiweiß 1,1 / Salz 2,7
	(A) Erbsengemüse aus BIO Erbsen	kJ 424 / kcal 101 / Fett 2,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 11,0 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 5,1 / Eiweiß 6,9 / Salz 0,0		
Donnerstag, 09.10.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	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	Glutenfrei und Laktosefrei:	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
	(A) Chili con Carne (Rind) dazu	kJ 333 / kcal 79 / Fett 4,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,0 / Kohlenhydrate 4,2 / davon Zucker 2,1 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 4,9 / Salz 2,0	(A) Kräuterquark mit	kJ 283 / kcal 68 / Fett 2,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,7 / Kohlenhydrate 4,6 / davon Zucker 4,6 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 6,4 / Salz 1,6
	(A) ein Brötchen	kJ 1017 / kcal 243 / Fett 4,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 45,0 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 6,9 / Eiweiß 2,9 / Salz 1,3	(A) BIO Salzkartoffeln dazu	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 0,1
			(A) 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
(A) Kräuterdressing		(A) Kräuterquark	kJ 654 / kcal 156 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,3	
Freitag, 10.10.2025	Glutenfrei und Laktosefrei:	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	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	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
	(A) Spaghetti mit	kJ 506 / kcal 121 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 25,7 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,4 / Salz 0,3	(A) Chili sin Carne mit	kJ 252 / kcal 60 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 8,6 / davon Zucker 4,1 / Ballaststoffe 3,1 / Eiweiß 3,0 / Salz 0,9
	(A) Lachs-Dillsauce dazu	kJ 383 / kcal 92 / Fett 6,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,2 / Kohlenhydrate 3,9 / davon Zucker 1,8 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 5,2 / Salz 1,3	(A) BIO Basmati-Reis dazu	kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3
	(A) Gurkensalat	kJ 113 / kcal 27 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8	(A) Gurkensalat	kJ 113 / kcal 27 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8

Menüplan für KW 42 von 13.10.2025 bis 19.10.2025

	Allergieessen 1 Schule	Allergieessen 2 Schule
Montag, 13.10.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Spaghetti mit (A) Bolognese Sauce (Rind) dazu (A) Gurkensalat	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) BIO Minestrone mit Reiseinlage dazu (A) Gurkensalat
		
Dienstag, 14.10.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Rindersaftgulasch dazu (A) BIO Basmati-Reis und (A) Bohnengemüse	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Spaghetti mit (A) Gemüsebolognese dazu (A) Gurkensalat
		
Mittwoch, 15.10.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Kartoffelsuppe mit (A) einer Rindswurst dazu (A) eine Kaisersemmel	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Penne mit (A) Basilikumsauce Soja dazu (A) Blattsalat mit (A) Kräuter dressing
		
Donnerstag, 16.10.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Ein Hokifilet natur in (A) Kräutersauce dazu (A) BIO Würfelpommes	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Wedges mit (A) Tomatensauce dazu (A) Brokkoligemüse
		
Freitag, 17.10.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Eine Rindswurst in (A) Sauce dazu (A) Fusilli und (A) Blumenkohlgemüse	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) BIO Basmati-Reis dazu (A) Kräutersauce und (A) Zucchini gemüse
		

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 42 von 13.10.2025 bis 19.10.2025

	Allergieessen 1 Schule	Allergieessen 2 Schule
Montag, 13.10.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:
	(A) Spaghetti mit	(A) BIO Minestrone mit Reiseinlage dazu
	(A) Bolognese Sauce (Rind) dazu	
	(A) Gurkensalat	
Dienstag, 14.10.2025	Glutenfrei und Laktosefrei:	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:
	(A) Rindersaftgulasch dazu	(A) Spaghetti mit
	(A) BIO Basmati-Reis und	(A) Gemüsebolognese dazu
	(A) Bohnengemüse	(A) Gurkensalat
Mittwoch, 15.10.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:
	(A) Kartoffelsuppe mit	(A) Penne mit
	(A) einer Rindswurst dazu	(A) Basilikumsauce Soja dazu
	(A) eine Kaisersemmel	(A) Blattsalat mit
Donnerstag, 16.10.2025	Glutenfrei und Laktosefrei:	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:
	(A) Ein Hokifilet natur in	(A) Wedges mit
	(A) Kräutersauce dazu	(A) Tomatensauce dazu
	(A) BIO Würfelkartoffeln	(A) Brokkoligemüse
Freitag, 17.10.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	Glutenfrei und Laktosefrei:
	(A) Eine Rindswurst in	(A) BIO Basmati-Reis dazu
	(A) Sauce dazu	(A) Kräutersauce und
	(A) Fusilli und	(A) Zucchini-gemüse
	(A) Blumenkohlgemüse	

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) Sulfid, 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 13.10.2025 bis 19.10.2025

	Allergieessen 1 Schule	Allergieessen 2 Schule
Montag, 13.10.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: 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 (A) Spaghetti mit kJ 506 / kcal 121 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 25,7 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,4 / Salz 0,3 (A) Bolognese Sauce (Rind) dazu kJ 464 / kcal 111 / Fett 5,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,6 / Kohlenhydrate 2,1 / davon Zucker 2,0 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 11,2 / Salz 0,3 (A) Gurkensalat kJ 184 / kcal 44 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 8,3 / davon Zucker 7,1 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,6	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: 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 (A) BIO Minestrone mit Reiseinlage dazu kJ 98 / kcal 23 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 3,5 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 0,7 / Salz 2,8 (A) Gurkensalat kJ 184 / kcal 44 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 8,3 / davon Zucker 7,1 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,6
Dienstag, 14.10.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: 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 (A) Rindersaftgulasch dazu kJ 424 / kcal 101 / Fett 4,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,9 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 15,9 / Salz 0,1 (A) BIO Basmati-Reis und kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3 (A) Bohngemüse kJ 193 / kcal 46 / Fett 1,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,7 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 4,4 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,0	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: 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 (A) Spaghetti mit kJ 506 / kcal 121 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 25,7 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,4 / Salz 0,3 (A) Gemüsebolognese dazu kJ 163 / kcal 39 / Fett 0,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,2 / davon Zucker 4,8 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 1,3 / Salz 3,1 (A) Gurkensalat kJ 113 / kcal 27 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8
Mittwoch, 15.10.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: 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 (A) Kartoffelsuppe mit kJ 128 / kcal 31 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 6,2 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,8 / Salz 1,0 (A) einer Rindswurst dazu kJ 862 / kcal 206 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 7,7 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 15,0 / Salz 2,2 (A) eine Kaisersemmel kJ 1017 / kcal 243 / Fett 4,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 45,0 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 6,9 / Eiweiß 2,9 / Salz 1,3	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: 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 (A) Penne mit kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3 (A) Basilikumsauce Soja dazu kJ 358 / kcal 86 / Fett 7,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,8 / Kohlenhydrate 3,1 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 0,6 / Eiweiß 1,2 / Salz 1,0 (A) 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 (A) Kräuterdressing kJ 654 / kcal 156 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,3
Donnerstag, 16.10.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: 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 (A) 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 (A) Kräutersauce dazu kJ 320 / kcal 77 / Fett 6,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,8 (A) BIO Würfelkartoffeln 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 0,1	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: 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 (A) Wedges mit kJ 565 / kcal 135 / Fett 3,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 23,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 1,6 / Eiweiß 2,7 / Salz 0,6 (A) 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 (A) Brokkoligemüse kJ 163 / kcal 39 / Fett 0,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 1,8 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 4,4 / Salz 0,4
Freitag, 17.10.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: 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 (A) Eine Rindswurst in kJ 862 / kcal 206 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 7,7 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 15,0 / Salz 2,2 (A) Sauce dazu kJ 25 / kcal 6 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,1 (A) Fusilli und kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3 (A) Blumenkohlgemüse kJ 209 / kcal 50 / Fett 2,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,0 / davon Zucker 2,5 / Ballaststoffe 2,5 / Eiweiß 3,6 / Salz 0,3	Glutenfrei und Laktosefrei: 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 (A) BIO Basmati-Reis dazu kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3 (A) Kräutersauce und kJ 320 / kcal 77 / Fett 6,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,8 (A) Zucchini gemüse kJ 108 / kcal 26 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 1,8 / davon Zucker 1,7 / Ballaststoffe 1,2 / Eiweiß 1,8 / Salz 0,0

Menüplan für KW 43 von 20.10.2025 bis 26.10.2025

	Allergieessen 1 Schule	Allergieessen 2 Schule
Montag, 20.10.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Rindergeschnetzeltes dazu (A) Fusilli und (A) Blumenkohlgemüse	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Kartoffelsuppe dazu (A) ein Brötchen
		
Dienstag, 21.10.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Ein Geflügelwiener in (A) feiner Sauce dazu (A) BIO Salzkartoffeln	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Zwei Kartoffelpuffer mit (A) Kräuterquark und (A) Karottensalat
		
Mittwoch, 22.10.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Ein Putenschnitzel natur in (A) feiner Sauce dazu (A) BIO Basmati-Reis und (A) Brokkoligemüse	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Zwei Eier mit (A) Spaghetti dazu (A) Rahmspinat
		
Donnerstag, 23.10.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Ein Seelachsfilet natur in (A) Kräutersauce dazu (A) BIO Würfelpotatoes	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Wedges mit (A) Tomatensauce dazu (A) Erbsengemüse aus BIO Erbsen
		
Freitag, 24.10.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Ein Schweinesteak natur mit (A) Fusilli dazu (A) Champignonsauce und (A) Möhrengemüse	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Zwei Polenta Medaillons dazu (A) Gemüsebolognese mit BIO Gemüse und (A) Blattsalat mit (A) Kräuterdressing
		

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 43 von 20.10.2025 bis 26.10.2025

	Allergieessen 1 Schule	Allergieessen 2 Schule
Montag, 20.10.2025	Glutenfrei und Laktosefrei:	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:
	(A) Rindergeschneitzeltes dazu	(A) Kartoffelsuppe dazu I
	(A) Fusilli und	(A) ein Brötchen F
	(A) Blumenkohlgemüse 1,2	
Dienstag, 21.10.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	Glutenfrei und Laktosefrei:
	(A) Ein Geflügelwiener in 2,3,8	(A) Zwei Kartoffelpuffer mit C
	(A) feiner Sauce dazu	(A) Kräuterquark und G
	(A) BIO Salzkartoffeln	(A) Karottensalat 1
Mittwoch, 22.10.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	Glutenfrei und Laktosefrei:
	(A) Ein Putenschnitzel natur in	(A) Zwei Eier mit C
	(A) feiner Sauce dazu	(A) Spaghetti dazu
	(A) BIO Basmati-Reis und (A) Brokkoligemüse	(A) Rahmspinat G
Donnerstag, 23.10.2025	Glutenfrei und Laktosefrei:	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:
	(A) Ein Seelachsfilet natur in	(A) Wedges mit
	(A) Kräutersauce dazu G	(A) Tomatensauce dazu
	(A) BIO Würfelkartoffeln	(A) Erbsengemüse aus BIO Erbsen 1,2
Freitag, 24.10.2025	Glutenfrei und Laktosefrei:	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:
	(A) Ein Schweinesteak natur mit A,A1	(A) Zwei Polenta Medaillons dazu
	(A) Fusilli dazu	(A) Gemüsebolognese mit BIO Gemüse und 1,12
	(A) Champignonsauce und G	(A) Blattsalat mit
	(A) Möhrengemüse	(A) Kräuterdressing 1,2,4

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 20.10.2025 bis 26.10.2025

	Allergieessen 1 Schule	Allergieessen 2 Schule
Montag, 20.10.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: 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 (A) Rindergeschneitzeltes 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 (A) Fusilli und kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3 (A) Blumenkohlgemüse kJ 209 / kcal 50 / Fett 2,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,0 / davon Zucker 2,5 / Ballaststoffe 2,5 / Eiweiß 3,6 / Salz 0,3	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: 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 (A) Kartoffelsuppe dazu kJ 128 / kcal 31 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 6,2 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,8 / Salz 1,0 (A) ein Brötchen kJ 1017 / kcal 243 / Fett 4,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 45,0 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 6,9 / Eiweiß 2,9 / Salz 1,3
Dienstag, 21.10.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: 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 (A) Ein Geflügelwieners in kJ 1146 / kcal 274 / Fett 24,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 5,8 / Kohlenhydrate 1,0 / davon Zucker 0,4 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 13,2 / Salz 2,2 (A) feiner Sauce dazu kJ 25 / kcal 6 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,1 (A) BIO Salzkartoffeln 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 0,1	Glutenfrei und Laktosefrei: 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 (A) Zwei Kartoffelpuffer mit kJ 473 / kcal 113 / Fett 2,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 19,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 1,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 1,0 (A) Kräuterquark und kJ 283 / kcal 68 / Fett 2,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,7 / Kohlenhydrate 4,6 / davon Zucker 4,6 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 6,4 / Salz 1,6 (A) Karottensalat kJ 167 / kcal 40 / Fett 4,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 1,0
Mittwoch, 22.10.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: 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 (A) Ein Putenschnitzel natur in kJ 397 / kcal 95 / Fett 1,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,5 / Kohlenhydrate 0,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 20,0 / Salz 1,3 (A) feiner Sauce dazu kJ 25 / kcal 6 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,1 (A) BIO Basmati-Reis und kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3 (A) Brokkoligemüse kJ 163 / kcal 39 / Fett 0,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 1,8 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 4,4 / Salz 0,4	Glutenfrei und Laktosefrei: 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 (A) Zwei Eier mit kJ 640 / kcal 153 / Fett 11,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,3 / Kohlenhydrate 0,6 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 13,1 / Salz 0,8 (A) Spaghetti dazu kJ 506 / kcal 121 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 25,7 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,4 / Salz 0,3 (A) Rahmspinat kJ 353 / kcal 84 / Fett 6,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,6 / Kohlenhydrate 4,0 / davon Zucker 1,8 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,7 / Salz 1,0
Donnerstag, 23.10.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: 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 (A) Ein Seelachsfilet 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 (A) Kräutersauce dazu kJ 320 / kcal 77 / Fett 6,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,8 (A) BIO Würfelkartoffeln 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 0,1	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: 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 (A) Wedges mit kJ 565 / kcal 135 / Fett 3,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 23,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 1,6 / Eiweiß 2,7 / Salz 0,6 (A) 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 (A) Erbsengemüse aus BIO Erbsen kJ 424 / kcal 101 / Fett 2,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 11,0 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 5,1 / Eiweiß 6,9 / Salz 0,0
Freitag, 24.10.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: 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 (A) Ein Schweinesteak natur mit kJ 523 / 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 (A) Fusilli dazu kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3 (A) Champignonsauce und kJ 309 / kcal 74 / Fett 4,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,4 / Kohlenhydrate 4,8 / davon Zucker 2,7 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 3,7 / Salz 0,9 (A) Möhregemüse kJ 176 / kcal 42 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 7,7 / davon Zucker 7,2 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,1	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: 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 (A) Zwei Polenta Medaillons dazu kJ 464 / kcal 111 / Fett 1,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 22,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 2,1 / Salz 0,7 (A) Gemüsebolognese mit BIO Gemüse und kJ 163 / kcal 39 / Fett 0,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,2 / davon Zucker 4,8 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 1,3 / Salz 3,1 (A) 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 (A) Kräuterdressing kJ 654 / kcal 156 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,3

Menüplan für KW 44 von 27.10.2025 bis 02.11.2025

	Allergieessen 1 Schule	Allergieessen 2 Schule
Montag, 27.10.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Geflügelragout in Tomatensauce dazu (A) BIO Basmati-Reis und (A) Krautsalat	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Zwei Reibekuchen dazu (A) Apfelmus
Dienstag, 28.10.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Ein Lachsfilet natur in (A) Dill-Sahnesauce dazu (A) BIO Würfelkartoffeln	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Wedges mit (A) Ketchup dazu (A) Gurkensalat
Mittwoch, 29.10.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Putengeschnetzeltes in Geflügel-Kräutersauce mit (A) BIO Basmati-Reis dazu (A) Bohnengemüse	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Fusilli mit (A) Brokkoli-Sahnesauce dazu (A) Krautsalat
Donnerstag, 30.10.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Zwei Cevapcici (Rind) mit (A) BIO Basmati Reis dazu (A) Schmand-Dip und (A) Gurkensalat	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Sechs Vegane Sojabällchen dazu (A) Gurkensalat und (A) BIO Salzkartoffeln
Freitag, 31.10.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Ein Schweinesteak natur in (A) feiner Sauce dazu (A) BIO Basmati-Reis und (A) Karottensalat	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) BIO Salzkartoffeln mit (A) Champignonragout und (A) Karottensalat

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 44 von 27.10.2025 bis 02.11.2025

	Allergieessen 1 Schule	Allergieessen 2 Schule
Montag, 27.10.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	Glutenfrei und Laktosefrei:
	(A) Geflügelragout in Tomatensauce dazu	(A) Zwei Reibekuchen dazu C
	(A) BIO Basmati-Reis und	(A) Apfelmus 3
	(A) Krautsalat 3	
Dienstag, 28.10.2025	Glutenfrei und Laktosefrei:	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:
	(A) Ein Lachsfilet natur in	(A) Wedges mit
	(A) Dill-Sahnesauce dazu G	(A) Ketchup dazu
	(A) BIO Würfelkartoffeln	(A) Gurkensalat 1
Mittwoch, 29.10.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	Glutenfrei und Laktosefrei:
	(A) Putengeschnetzeltes in Geflügel-Kräutersauce mit A,A1,A3	(A) Fusilli mit
	(A) BIO Basmati-Reis dazu	(A) Brokkoli-Sahnesauce dazu G
	(A) Bohnengemüse 1,2	(A) Krautsalat 3
Donnerstag, 30.10.2025	Glutenfrei und Laktosefrei:	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:
	(A) Zwei Cevapcici (Rind) mit	(A) Sechs Vegane Sojabällchen dazu F
	(A) BIO Basmati Reis dazu	(A) Gurkensalat und 1
	(A) Schmand-Dip und G	(A) BIO Salzkartoffeln
Freitag, 31.10.2025	(A) Gurkensalat 1	
	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	Glutenfrei und Laktosefrei:
	(A) Ein Schweinesteak natur in A,A1	(A) BIO Salzkartoffeln mit
	(A) feiner Sauce dazu	(A) Champignonragout und G
	(A) BIO Basmati-Reis und	(A) Karottensalat 1
	(A) Karottensalat 1	

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) Allergenfremd

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 27.10.2025 bis 02.11.2025

	Allergieessen 1 Schule	Allergieessen 2 Schule
Montag, 27.10.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: 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 (A) Geflügelragout in Tomatensauce dazu kJ 97 / kcal 23 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 3,3 / davon Zucker 3,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,6 (A) BIO Basmati-Reis und kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3 (A) Krautsalat kJ 218 / kcal 52 / Fett 1,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 6,6 / davon Zucker 6,3 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,5	Glutenfrei und Laktosefrei: 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 (A) Zwei Reibekuchen dazu kJ 473 / kcal 113 / Fett 2,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 19,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 1,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 1,0 (A) Apfelsmus kJ 289 / 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
Dienstag, 28.10.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: 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 (A) Ein Lachsfilet 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 (A) Dill-Sahnesauce dazu kJ 419 / kcal 100 / Fett 8,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 5,5 / Kohlenhydrate 4,3 / davon Zucker 2,3 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 1,6 / Salz 0,9 (A) BIO Würfelkartoffeln 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 0,1	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: 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 (A) Wedges mit kJ 565 / kcal 135 / Fett 3,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 23,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 1,6 / Eiweiß 2,7 / Salz 0,6 (A) Ketchup dazu kJ 326 / kcal 78 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 16,8 / davon Zucker 11,6 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 1,0 / Salz 2,7 (A) Gurkensalat kJ 113 / kcal 27 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8
Mittwoch, 29.10.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: 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 (A) Putengeschnetzeltes in Geflügel-Kräutersauce mit kJ 362 / kcal 87 / Fett 3,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,0 / Kohlenhydrate 0,1 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 12,8 / Salz 0,0 (A) BIO Basmati-Reis dazu kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3 (A) Bohngemüse kJ 193 / kcal 46 / Fett 1,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,7 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 4,4 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,0	Glutenfrei und Laktosefrei: 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 (A) Fusilli mit kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3 (A) Brokkoli-Sahnesauce dazu kJ 311 / kcal 74 / Fett 5,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,5 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 2,0 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 2,3 / Salz 0,7 (A) Krautsalat kJ 218 / kcal 52 / Fett 1,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 6,6 / davon Zucker 6,3 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,5
Donnerstag, 30.10.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: 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 (A) Zwei Cevapcici (Rind) 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 (A) BIO Basmati Reis dazu kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3 (A) Schmand-Dip und kJ 1000 / kcal 239 / Fett 24,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 15,8 / Kohlenhydrate 2,9 / davon Zucker 2,9 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,8 / Salz 0,1 (A) Gurkensalat kJ 113 / kcal 27 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: 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 (A) Sechs Vegane Sojabällchen dazu kJ 724 / 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 (A) Gurkensalat und kJ 113 / kcal 27 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8 (A) BIO Salzkartoffeln 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 0,1
Freitag, 31.10.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: 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 (A) Ein Schweinesteak natur in kJ 523 / 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 (A) feiner Sauce dazu kJ 25 / kcal 6 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,1 (A) BIO Basmati-Reis und kJ 499 / kcal 119 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3 (A) Karottensalat kJ 167 / kcal 40 / Fett 4,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 1,0	Glutenfrei und Laktosefrei: 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 (A) BIO Salzkartoffeln mit 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 0,1 (A) Champignonragout und kJ 202 / kcal 48 / Fett 2,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,7 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 1,4 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 3,4 / Salz 0,1 (A) Karottensalat kJ 167 / kcal 40 / Fett 4,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 1,0