

Menüplan für KW 41 von 06.10.2025 bis 12.10.2025

	Allergieessen 1	Allergieessen 2
<b>Montag,</b> 06.10.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Spaghetti mit (A) Carbonarasauce (Schwein)	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) BIO Rote-Linsenbolognese mit (A) BIO Salzkartoffeln
<b>Dienstag,</b> 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
<b>Mittwoch,</b> 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
<b>Donnerstag,</b> 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
<b>Freitag,</b> 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
<b>Samstag,</b> 11.10.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Ein Putenschnitzel natur in (A) feiner Sauce dazu (A) Fusilli und (A) Bohnengemüse	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Milchreis dazu (A) Rote Grütze
<b>Sonntag,</b> 12.10.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Ein Hokifilet natur dazu (A) Rahmspinat und (A) BIO Salzkartoffeln	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Penne mit (A) Tomatensauce 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	Allergieessen 2
<b>Montag, 06.10.2025</b>	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
<b>Dienstag, 07.10.2025</b>	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
<b>Mittwoch, 08.10.2025</b>	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
<b>Donnerstag, 09.10.2025</b>	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
<b>Freitag, 10.10.2025</b>	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
<b>Samstag, 11.10.2025</b>	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Ein Putenschnitzel natur in (A) feiner Sauce dazu (A) Fusilli und (A) Bohnengemüse 1,2	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Milchreis dazu G (A) Rote Grütze
<b>Sonntag, 12.10.2025</b>	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Ein Hokifilet natur dazu (A) Rahmspinat und G (A) BIO Salzkartoffeln	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Penne mit (A) Tomatensauce 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		Allergieessen 2	
<b>Montag, 06.10.2025</b>	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 0,1
<b>Dienstag, 07.10.2025</b>	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
<b>Mittwoch, 08.10.2025</b>	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
<b>Donnerstag, 09.10.2025</b>	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
<b>Freitag, 10.10.2025</b>	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
<b>Samstag, 11.10.2025</b>	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 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) Milchreis dazu	kJ 456 / kcal 109 / Fett 2,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,5 / Kohlenhydrate 18,7 / davon Zucker 10,2 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 3,1 / Salz 0,1
	(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) Rote Grütze	kJ 418 / kcal 100 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 23,3 / davon Zucker 20,2 / Ballaststoffe 2,7 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,0
<b>Sonntag, 12.10.2025</b>	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) Ein Hokifilet natur 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) 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) Rahmspinat und	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) 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) 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	(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	Allergieessen 2
<b>Montag,</b> 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
<b>Dienstag,</b> 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
<b>Mittwoch,</b> 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) Kräuterdressing
<b>Donnerstag,</b> 16.10.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Ein Hokifilet natur in (A) Kräutersauce dazu (A) BIO Würfelkartoffeln	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Wedges mit (A) Tomatensauce dazu (A) Brokkoligemüse
<b>Freitag,</b> 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
<b>Samstag,</b> 18.10.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Ein Seelachsfilet natur dazu (A) Rahmspinat und (A) BIO Würfelkartoffeln	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Erbseneintopf dazu (A) ein Brötchen
<b>Sonntag,</b> 19.10.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in (A) Kräutersauce dazu (A) Möhrengemüse und (A) BIO Basmati-Reis	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Baked Beans dazu (A) BIO Salzkartoffeln

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen  
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 42 von 13.10.2025 bis 19.10.2025

	Allergieessen 1	Allergieessen 2
<b>Montag, 13.10.2025</b>	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:
	(A) Spaghetti mit	(A) BIO Minestrone mit Reiseinlage dazu
	(A) Bolognese Sauce (Rind) dazu	(A) Gurkensalat
	(A) Gurkensalat	
<b>Dienstag, 14.10.2025</b>	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
<b>Mittwoch, 15.10.2025</b>	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
<b>Donnerstag, 16.10.2025</b>	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
<b>Freitag, 17.10.2025</b>	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) ZucchiniGemüse
<b>Samstag, 18.10.2025</b>	Glutenfrei und Laktosefrei:	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:
	(A) Ein Seelachsfilet natur dazu	(A) Erbseneintopf dazu
	(A) Rahmspinat und	(A) ein Brötchen
	(A) BIO Würfelkartoffeln	
<b>Sonntag, 19.10.2025</b>	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:
	(A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in	(A) Baked Beans dazu
	(A) Kräutersauce dazu	(A) BIO Salzkartoffeln
	(A) Möhrengemüse und	
	(A) BIO Basmati-Reis	

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 13.10.2025 bis 19.10.2025

	Allergieessen 1	Allergieessen 2
<b>Montag, 13.10.2025</b>	<p>Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:</p> <p>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</p> <p>(A) Spaghetti mit</p> <p>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</p> <p>(A) Bolognese Sauce (Rind) dazu</p> <p>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</p> <p>(A) Gurkensalat</p> <p>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</p>	<p>Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:</p> <p>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</p> <p>(A) BIO Minestrone mit Reiseinlage dazu</p> <p>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 0,8</p> <p>(A) Gurkensalat</p> <p>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</p>
<b>Dienstag, 14.10.2025</b>	<p>Glutenfrei und Laktosefrei:</p> <p>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</p> <p>(A) Rindersaftgulasch dazu</p> <p>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</p> <p>(A) BIO Basmati-Reis und</p> <p>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</p> <p>(A) Bohnengemüse</p> <p>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</p>	<p>Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:</p> <p>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</p> <p>(A) Spaghetti mit</p> <p>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</p> <p>(A) Gemüsebolognese dazu</p> <p>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</p> <p>(A) Gurkensalat</p> <p>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</p>
<b>Mittwoch, 15.10.2025</b>	<p>Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:</p> <p>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</p> <p>(A) Kartoffelsuppe mit</p> <p>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</p> <p>(A) einer Rindswurst dazu</p> <p>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</p> <p>(A) eine Kaisersemmel</p> <p>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</p>	<p>Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:</p> <p>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</p> <p>(A) Penne mit</p> <p>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</p> <p>(A) Basilikumsauce Soja dazu</p> <p>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</p> <p>(A) Blattsalat mit</p> <p>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</p> <p>(A) Kräuterdressing</p> <p>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</p>
<b>Donnerstag, 16.10.2025</b>	<p>Glutenfrei und Laktosefrei:</p> <p>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</p> <p>(A) Ein Hokifilet natur in</p> <p>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</p> <p>(A) Kräutersauce dazu</p> <p>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</p> <p>(A) BIO Würfelkartoffeln</p> <p>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</p>	<p>Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:</p> <p>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</p> <p>(A) Wedges mit</p> <p>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</p> <p>(A) Tomatensauce dazu</p> <p>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</p> <p>(A) Brokkoligemüse</p> <p>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</p>
<b>Freitag, 17.10.2025</b>	<p>Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:</p> <p>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</p> <p>(A) Eine Rindswurst in</p> <p>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</p> <p>(A) Sauce dazu</p> <p>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</p> <p>(A) Fusilli und</p> <p>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</p> <p>(A) Blumenkohl Gemüse</p> <p>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</p>	<p>Glutenfrei und Laktosefrei:</p> <p>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</p> <p>(A) BIO Basmati-Reis dazu</p> <p>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</p> <p>(A) Kräutersauce und</p> <p>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</p> <p>(A) Zucchini Gemüse</p> <p>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</p>
<b>Samstag, 18.10.2025</b>	<p>Glutenfrei und Laktosefrei:</p> <p>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</p> <p>(A) Ein Seelachsfilet natur dazu</p> <p>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</p> <p>(A) Rahmspinat und</p> <p>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</p> <p>(A) BIO Würfelkartoffeln</p> <p>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</p>	<p>Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:</p> <p>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</p> <p>(A) Erbseneintopf dazu</p> <p>kJ 120 / kcal 29 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 3,1 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 1,5 / Eiweiß 1,6 / Salz 0,8</p> <p>(A) ein Brötchen</p> <p>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</p>
<b>Sonntag, 19.10.2025</b>	<p>Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:</p> <p>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</p> <p>(A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in</p> <p>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</p> <p>(A) Kräutersauce dazu</p> <p>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</p> <p>(A) Möhregemüse und</p> <p>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</p> <p>(A) BIO Basmati-Reis</p> <p>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</p>	<p>Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:</p> <p>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</p> <p>(A) Baked Beans dazu</p> <p>kJ 465 / kcal 111 / Fett 1,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 15,4 / davon Zucker 4,6 / Ballaststoffe 6,5 / Eiweiß 6,4 / Salz 1,6</p> <p>(A) BIO Salzkartoffeln</p> <p>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</p>

**Menüplan für KW 43 von 20.10.2025 bis 26.10.2025**

	<b>Allergieessen 1</b>	<b>Allergieessen 2</b>
<b>Montag, 20.10.2025</b>	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Rindergeschnetzeltes dazu (A) Fusilli und (A) Blumenkohlgemüse	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Kartoffelsuppe dazu (A) ein Brötchen
<b>Dienstag, 21.10.2025</b>	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Zwei Geflügelwiener in (A) feiner Sauce dazu (A) BIO Salzkartoffeln	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Drei Kartoffelpuffer mit (A) Kräuterquark und (A) Karottensalat
<b>Mittwoch, 22.10.2025</b>	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
<b>Donnerstag, 23.10.2025</b>	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
<b>Freitag, 24.10.2025</b>	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Ein Schweinesteak natur mit (A) Fusilli dazu (A) Champignonsauce und (A) Möhrengemüse	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Drei Polenta Medaillons dazu (A) Gemüsebolognese mit BIO Gemüse und (A) Blattsalat mit (A) Kräuter dressing
<b>Samstag, 25.10.2025</b>	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Haschee (Rind) dazu (A) Penne	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Ratatouille Gemüse dazu (A) BIO Basmati-Reis
<b>Sonntag, 26.10.2025</b>	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Spaghetti mit (A) Bolognesesauce (Rind) dazu (A) Gurkensalat	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) BIO Salzkartoffeln mit (A) Möhrenragout

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen  
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 43 von 20.10.2025 bis 26.10.2025

	Allergieessen 1	Allergieessen 2
<b>Montag, 20.10.2025</b>	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Rindergeschneitzeltes dazu (A) Fusilli und Blumenkohlgemüse 1,2	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Kartoffelsuppe dazu I (A) ein Brötchen F
<b>Dienstag, 21.10.2025</b>	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Zwei Geflügelwiener in 2,3,8 (A) feiner Sauce dazu (A) BIO Salzkartoffeln	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Drei Kartoffelpuffer mit C (A) Kräuterquark und G (A) Karottensalat 1
<b>Mittwoch, 22.10.2025</b>	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 C (A) Spaghetti dazu (A) Rahmspinat G
<b>Donnerstag, 23.10.2025</b>	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Ein Seelachsfilet natur in (A) Kräutersauce dazu G (A) BIO Würfelkartoffeln	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Wedges mit (A) Tomatensauce dazu (A) Erbsengemüse aus BIO Erbsen 1,2
<b>Freitag, 24.10.2025</b>	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Ein Schweinesteak natur mit A,A1 (A) Fusilli dazu (A) Champignonsauce und G (A) Möhrengemüse	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Drei Polenta Medaillons dazu (A) Gemüsebolognese mit BIO Gemüse und 1,12 (A) Blattsalat mit (A) Kräuterdressing 1,2,4
<b>Samstag, 25.10.2025</b>	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Haschee (Rind) dazu (A) Penne	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Ratatouille Gemüse dazu (A) BIO Basmati-Reis
<b>Sonntag, 26.10.2025</b>	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Spaghetti mit (A) Bolognesesauce (Rind) dazu 12 (A) Gurkensalat 1	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) BIO Salzkartoffeln mit (A) Möhrenragout 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 20.10.2025 bis 26.10.2025

	Allergieessen 1		Allergieessen 2	
<b>Montag, 20.10.2025</b>	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) 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) 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 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) 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) 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		
<b>Dienstag, 21.10.2025</b>	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) Zwei Geflügelwiener 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) Drei 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) 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) 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) 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	(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
<b>Mittwoch, 22.10.2025</b>	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 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) 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) 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) 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) 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) 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
<b>Donnerstag, 23.10.2025</b>	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) 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) 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) 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) 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) 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	(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
<b>Freitag, 24.10.2025</b>	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) 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) Drei 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) 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) 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) 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) 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
<b>Samstag, 25.10.2025</b>	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, 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) Haschee (Rind) dazu	kJ 462 / kcal 111 / Fett 5,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,4 / Kohlenhydrate 3,3 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 10,2 / Salz 0,9	(A) Ratatouille Gemüse 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) Penne	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	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
	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
<b>Sonntag, 26.10.2025</b>	(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 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) Bolognesesauce (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) Möhrenragout	kJ 256 / kcal 61 / Fett 2,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,4 / Kohlenhydrate 7,9 / davon Zucker 6,4 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 1,2 / 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		

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

**Menüplan für KW 44 von 27.10.2025 bis 02.11.2025**

	Allergieessen 1	Allergieessen 2
<b>Montag,</b> 27.10.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Geflügelragout in Tomatensauce dazu (A) BIO Basmati-Reis und (A) Krautsalat	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Drei Reibekuchen dazu (A) Apfelmus
<b>Dienstag,</b> 28.10.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Ein Lachsfilet natur in (A) Dill-Sahnesauce dazu (A) BIO Würfelpommes	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Wedges mit (A) Ketchup dazu (A) Gurkensalat
<b>Mittwoch,</b> 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
<b>Donnerstag,</b> 30.10.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Drei Cevapcici (Rind) mit (A) BIO Basmati-Reis dazu (A) Schmand-Dip und (A) Gurkensalat	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Acht Vegane Sojabällchen dazu (A) Gurkensalat und (A) BIO Salzkartoffeln
<b>Freitag,</b> 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
<b>Samstag,</b> 01.11.2025	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Würstchengulasch in Tomatensauce (Geflügel) dazu (A) Fusilli und (A) Möhregemüse	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Spaghetti mit (A) Tomatensauce dazu (A) Krautsalat
<b>Sonntag,</b> 02.11.2025	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in (A) feiner Sauce dazu (A) BIO Basmati-Reis und (A) Zucchini-gemüse	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) BIO Würfelpommes mit (A) Spinat-Sahnesauce

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen  
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 44 von 27.10.2025 bis 02.11.2025

	Allergieessen 1	Allergieessen 2
<b>Montag, 27.10.2025</b>	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Geflügelragout in Tomatensauce dazu (A) BIO Basmati-Reis und (A) Krautsalat 3	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Drei Reibekuchen dazu C (A) Apfelmus 3
<b>Dienstag, 28.10.2025</b>	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Ein Lachsfilet natur in (A) Dill-Sahnesauce dazu G (A) BIO Würfelkartoffeln	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Wedges mit (A) Ketchup dazu (A) Gurkensalat 1
<b>Mittwoch, 29.10.2025</b>	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Putengeschnetzeltes in Geflügel-Kräutersauce mit A,A1,A3 (A) BIO Basmati-Reis dazu (A) Bohnengemüse 1,2	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Fusilli mit (A) Brokkoli-Sahnesauce dazu G (A) Krautsalat 3
<b>Donnerstag, 30.10.2025</b>	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Drei Cevapcici (Rind) mit (A) BIO Basmati-Reis dazu (A) Schmand-Dip und G (A) Gurkensalat 1	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Acht Vegane Sojabällchen dazu F (A) Gurkensalat und 1 (A) BIO Salzkartoffeln
<b>Freitag, 31.10.2025</b>	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Ein Schweinesteak natur in A,A1 (A) feiner Sauce dazu (A) BIO Basmati-Reis und (A) Karottensalat 1	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) BIO Salzkartoffeln mit (A) Champignonragout und G (A) Karottensalat 1
<b>Samstag, 01.11.2025</b>	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Würstchengulasch in Tomatensauce (Geflügel) dazu 2,3,8 (A) Fusilli und (A) Möhrengemüse	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Spaghetti mit (A) Tomatensauce dazu (A) Krautsalat 3
<b>Sonntag, 02.11.2025</b>	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in (A) feiner Sauce dazu (A) BIO Basmati-Reis und (A) Zucchini-gemüse 1,2	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) BIO Würfelkartoffeln mit (A) Spinat-Sahnesauce G,I

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		Allergieessen 2	
<b>Montag, 27.10.2025</b>	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) 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) Drei 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) 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) Apfelmus	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
	(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		
<b>Dienstag, 28.10.2025</b>	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) 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) 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) 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) 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) 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	(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
<b>Mittwoch, 29.10.2025</b>	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) 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) 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) 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) 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) 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	(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
<b>Donnerstag, 30.10.2025</b>	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) Drei 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) Acht 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) 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 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) 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) 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
<b>Freitag, 31.10.2025</b>	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 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) 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) 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) 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) 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
<b>Samstag, 01.11.2025</b>	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) Würstchengulasch in Tomatensauce (Geflügel) dazu	kJ 555 / kcal 133 / Fett 10,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,4 / Kohlenhydrate 3,7 / davon Zucker 3,4 / Ballaststoffe 0,6 / Eiweiß 5,9 / Salz 1,5	(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) 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) 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) 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	(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
<b>Sonntag, 02.11.2025</b>	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) BIO Würfelkartoffeln 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) 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) Spinat-Sahnesauce	kJ 334 / kcal 80 / Fett 6,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,5 / Kohlenhydrate 4,1 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 2,0 / Salz 1,4
	(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) 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		