

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

Menüplan für KW 41 von 06.10.2025 bis 12.10.2025

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Montag, 06.10.2025	Königinsuppe	Fünf Fischstäbchen paniert mit BIO Kräutersauce dazu Kartoffelpüree und Erbsengemüse mit BIO Erbsen  	Geflügel-Würstchengulasch in Tomatensauce dazu BIO Fusilli und Mischgemüse 	Gulaschsuppe (Rind) dazu ein BIO Knusperbrötchen 	Fünf Apfelkühle mit Vanillasauce 	Buttermilch Dessert Vanilla-Birne
Dienstag, 07.10.2025	Selleriecremesuppe	Ein Hähnchenbrustfilet natur in Rahmsauce dazu BIO Knöpfe und Karottensalat  	Rindersaftgulasch dazu BIO Basmati-Reis und Kaisergemüse 	Straßburger Wurstsalat (Schwein) mit Bratkartoffeln 	Zwei Spinatknödel mit Käsesauce dazu Blattsalat mit Frenchdressing 	Milchpudding Vanille
Mittwoch, 08.10.2025	Champignonrahmsuppe	BIO Gemüsegulasch dazu BIO Vollkorn-Fusilli  	Ein Seelachsfilet natur in Dillsauce dazu BIO Salzkartoffeln und Brokkoligemüse 	Hähnchengeschnetzeltes in Zitronensauce dazu BIO Vollkorn-Reis und Gurkensalat 	Spätzle Auflauf mit Spinat dazu Gurkensalat 	Nuss-Nougat Pudding
Donnerstag, 09.10.2025	Tomatencremesuppe	Ein Spinat-Dinkel-Knusperplätzchen paniert dazu Blumenkohl in Hollandaise und BIO Würfelkartoffeln  	Ein Hähnchenbrustfilet paniert mit Rahmsauce dazu Eierknöpfe und Wirsingrahmgemüse 	Ein Schweinesteak natur in Jägersauce dazu Hörnchennudeln und Rote-Bete-Salat 	Chili sin Carne dazu ein BIO Knusperbrötchen 	Früchtequark Kirsche
Freitag, 10.10.2025	Kürbisrahmsuppe	Acht Vegane Sojabällchen mit Paprika-Dip dazu BIO Basmati-Reis und Mais-Paprikasalat  	Chili con Carne (Rind) mit BIO Basmati-Reis dazu Coleslaw Salat 	Eine Currywurst (Schwein) in pikanter Sauce dazu Wedges und Bohnengemüse 	Ein Blumenkohl-Käse-Medaillon in Kräutersauce dazu BIO Würfelkartoffeln und Mais-Paprikasalat 	Erdbeeryoghurt
Samstag, 11.10.2025	8-Kräutersüppchen		Kartoffeleintopf mit Gemüse und Kasslerwürfel (Schwein) 	Vegetarische Krautschupfnudeln dazu Gurkensalat 		Fruchtjoghurt Pfirsich-Maracuja
Sonntag, 12.10.2025	Blumenkohlcremesuppe		Eine Scheibe Sauerbraten (Rind) in feiner Sauce dazu Eierspätzle und Karottengemüse 	Eine Paprika 'Vital' gefüllt dazu Kräutersauce und BIO Basmati-Reis 		Pudding Latte-Macchiato

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 41 von 06.10.2025 bis 12.10.2025

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Montag, 06.10.2025	Königinsuppe G,I	Fünf Fischstäbchen paniert mit A,A1,D BIO Kräutersauce dazu G,I Kartoffelpüree und G,1 Erbsengemüse mit BIO G,1,2 Erbsen	Geflügel-Würstchengulasch in Tomatensauce dazu BIO Fusilli und A,A1 Mischgemüse G,1,2	Gulaschsuppe (Rind) A,A1,I dazu ein BIO Knusperbrötchen A,A1,A3	Fünf Apfelkühle mit A,A1,C,G Vanillasauce G	Buttermilch Dessert G Vanilla-Birne
Dienstag, 07.10.2025	Selleriecremesuppe A,A1,A3,G,I	Ein Hähnchenbrustfilet natur in Rahmsauce dazu A,A1,A3,G BIO Knöpfe und Karottensalat G,1	Rindersaftgulasch dazu A,A1,A3,F,I BIO Basmati-Reis und Kaisergemüse G,I,1	Straßburger Wurstsalat G,J,1,2,3,4,8,9,12 (Schwein) mit Bratkartoffeln	Zwei Spinatknödel mit A,A1,C,G Käsesauce dazu A,A1,A3,G Blattsalat mit Frenchdressing A,A1,C,I,J,1,2,4	Milchpudding Vanille G
Mittwoch, 08.10.2025	Champignonrahmsuppe G	BIO Gemüsegulasch dazu G BIO Vollkorn-Fusilli A,A1	Ein Seelachsfilet natur in Dillsauce dazu A,A1,A3,G,I BIO Salzkartoffeln und Brokkoligemüse G,I,1,2	Hähnchengeschnetzeltes in Zitronensauce dazu A,A1,A3,G BIO Vollkorn-Reis und Gurkensalat 1	Spätzle Auflauf mit Spinat A,A1,A3,C,G dazu Gurkensalat 1	Nuss-Nougat Pudding
Donnerstag, 09.10.2025	Tomatencremesuppe G,I	Ein Spinat-Dinkel-Knusperplätzchen paniert dazu A,A1,C,G,I Blumenkohl in C,G,I Hollandaise und BIO Würfelkartoffeln	Ein Hähnchenbrustfilet paniert mit A,A1,C,8 Rahmsauce dazu A,A1,A3,G,1 Eierknöpfe und Wirsingrahmgemüse A,A1,A3,G,I	Ein Schweinesteak natur in A,A1 Jägersauce dazu A,A1,A3,F,I Hörnchennudeln und A,A1,C Rote-Bete-Salat 9	Chili sin Carne dazu ein BIO Knusperbrötchen A,A1,A3	Früchtequark Kirsche G
Freitag, 10.10.2025	Kürbisrahmsuppe G,I	Acht Vegane F Sojabällchen mit Paprika-Dip dazu G,2,3 BIO Basmati-Reis und Mais-Paprikasalat J,L,5	Chili con Carne (Rind) mit A,A1,A3,12 BIO Basmati-Reis dazu Coleslaw Salat C,G,2	Eine Currywurst 3 (Schwein) in pikanter Sauce dazu I,J Wedges und A,A1 Bohnengemüse G,I	Ein Blumenkohl-Käse-Medallion in A,A1,G Kräutersauce dazu A,A1,A3,G,I BIO Würfelkartoffeln und Mais-Paprikasalat J,L,5	Erdbeerjoghurt G
Samstag, 11.10.2025	8-Kräuterüppchen G		Kartoffeleintopf mit A,A1,I,2,3,4,8 Gemüse und Kasslerwürfel (Schwein)	Vegetarische A,A1,C Krautschupfnudeln dazu Gurkensalat 2,3		Fruchtjoghurt G Pfirsich-Maracuja
Sonntag, 12.10.2025	Blumenkohlcremesuppe G		Eine Scheibe Sauerbraten A,A1,I,J,1 (Rind) in feiner Sauce dazu A,A1,A3,F,1 Eierspätzle und A,A1,C,12 Karottengemüse G,1,2	Eine Paprika 'Vital' gefüllt A,G,2 dazu Kräutersauce und A,A1,A3,G,I BIO Basmati-Reis		Pudding Latte-Macchiato G

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

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

Menüplan für KW 41 von 06.10.2025 bis 12.10.2025

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert	
Montag, 06.10.2025	Königsuppe kJ 28 / kcal 7 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 0,9 / davon Zucker 0,6 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,3 / Salz 0,1	Fünf Fischstäbchen paniert mit kJ 795 / kcal 190 / Fett 8,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,8 / Kohlenhydrate 14,0 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 13,0 / Salz 0,8	Geflügel-Würstchengemüse 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	Gulaschsuppe (Rind) dazu kJ 225 / kcal 54 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,7 / Kohlenhydrate 2,3 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 7,4 / Salz 0,2	Fünf Apfelküchle mit kJ 887 / kcal 212 / Fett 10,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,6 / Kohlenhydrate 25,5 / davon Zucker 10,6 / Ballaststoffe 1,8 / Eiweiß 3,5 / Salz 0,1	Buttermilch Dessert Vanille-Birne kJ 505 / kcal 120 / Fett 3,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,7 / Kohlenhydrate 17,1 / davon Zucker 16,5 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 3,5 / Salz 0,2	
		BIO Kräutersauce dazu kJ 385 / kcal 92 / Fett 4,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,9 / Kohlenhydrate 9,6 / davon Zucker 7,8 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 2,2 / Salz 1,2	BIO Fusilli und kJ 586 / kcal 140 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 28,4 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 4,8 / Salz 0,0	ein BIO Knusperbrötchen kJ 866 / kcal 207 / Fett 1,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 41,1 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 7,3 / Salz 1,9	Vanillasauce kJ 519 / kcal 124 / Fett 5,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 15,0 / davon Zucker 11,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,1 / Salz 0,2		
		Kartoffelpüree und kJ 58 / kcal 14 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 1,9 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,4 / Salz 0,3	Mischgemüse kJ 174 / kcal 42 / Fett 1,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 5,9 / davon Zucker 3,4 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 1,0 / Salz 0,4				
		Ersengemüse mit BIO Erbsen kJ 456 / kcal 109 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 12,1 / davon Zucker 2,4 / Ballaststoffe 5,1 / Eiweiß 7,0 / Salz 0,3					
Dienstag, 07.10.2025	Selleriecremesuppe kJ 106 / kcal 25 / Fett 2,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,4 / Kohlenhydrate 1,0 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,5 / Salz 0,4	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	Rindersaftgulasch dazu kJ 440 / kcal 105 / Fett 4,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,9 / Kohlenhydrate 0,9 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 15,9 / Salz 0,4	Straßburger Würstlsalat (Schwein) mit kJ 837 / kcal 200 / Fett 17,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 6,7 / Kohlenhydrate 0,9 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 9,6 / Salz 1,6	Zwei Spinatknödel mit kJ 728 / kcal 174 / Fett 5,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,0 / Kohlenhydrate 21,0 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 9,4 / Salz 1,2	Milchpudding Vanille kJ 326 / kcal 78 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,0 / Kohlenhydrate 13,0 / davon Zucker 10,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,2 / Salz 0,2	
		Rahmsauce dazu kJ 141 / kcal 34 / Fett 3,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,1 / Kohlenhydrate 0,9 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,3 / Salz 0,1	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	Bratkartoffeln kJ 510 / kcal 122 / Fett 2,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 21,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 1,2 / Eiweiß 2,7 / Salz 0,2	Käsesauce dazu kJ 559 / kcal 134 / Fett 9,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 7,8 / davon Zucker 3,5 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 4,7 / Salz 0,8		
		BIO Knöpfe und kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Kaisergemüse kJ 186 / kcal 44 / Fett 1,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 4,5 / davon Zucker 3,8 / Ballaststoffe 2,8 / Eiweiß 2,8 / Salz 0,5		Blattsalat mit kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0		
		Karottensalat kJ 386 / kcal 92 / Fett 9,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,9 / Kohlenhydrate 0,7 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,0			Frenchdressing kJ 755 / kcal 180 / Fett 18,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,4 / Kohlenhydrate 2,6 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,5		
Mittwoch, 08.10.2025	Champignonrahmsuppe kJ 74 / kcal 18 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 1,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,5 / Salz 0,4	BIO Gemüseulasch dazu kJ 262 / kcal 63 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,1 / Kohlenhydrate 6,7 / davon Zucker 4,6 / Ballaststoffe 1,7 / Eiweiß 1,9 / Salz 2,8	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	Hähnchengeschnetzeltes in Zitronensauce dazu kJ 311 / kcal 74 / Fett 3,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,0 / Kohlenhydrate 1,3 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 9,5 / Salz 0,7	Spätzle Auflauf mit Spinat dazu kJ 616 / kcal 147 / Fett 7,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,3 / Kohlenhydrate 13,6 / davon Zucker 1,4 / Ballaststoffe 1,2 / Eiweiß 6,4 / Salz 0,7	Nuss-Nougat Pudding kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	
		BIO Vollkorn-Fusilli kJ 574 / kcal 137 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 1,7 / Ballaststoffe 2,8 / Eiweiß 5,2 / Salz 0,8	Dillsauce dazu kJ 267 / kcal 64 / Fett 4,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,1 / Kohlenhydrate 3,3 / davon Zucker 3,0 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,4	BIO Vollkorn-Reis und kJ 497 / kcal 119 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 24,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 1,2 / Eiweiß 3,3 / Salz 0,3	Gurkensalat kJ 117 / kcal 28 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,3 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8	Gurkensalat kJ 117 / kcal 28 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,3 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8	
		BIO Salzkartoffeln und kJ 190 / kcal 45 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 2,1 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 4,4 / Salz 0,5	BIO Brokkoligemüse kJ 334 / kcal 80 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,8 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,1	Gurkensalat kJ 117 / kcal 28 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,3 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8			
		Tomatencremesuppe kJ 179 / kcal 43 / Fett 2,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,4 / Kohlenhydrate 3,9 / davon Zucker 3,8 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 0,7 / Salz 0,6	Ein Spinat-Dinkel-Knuspergemüse paniert dazu kJ 979 / kcal 234 / Fett 13,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,2 / Kohlenhydrate 22,0 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 1,9 / Eiweiß 5,7 / Salz 0,9	Ein Hähnchenbrustfilet paniert mit kJ 540 / kcal 129 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,5 / Kohlenhydrate 14,0 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 16,0 / Salz 1,3	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	Chili sin Carne dazu kJ 253 / kcal 61 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 8,7 / davon Zucker 4,1 / Ballaststoffe 3,1 / Eiweiß 3,0 / Salz 0,9	Früchtequark Kirsche kJ 506 / kcal 121 / Fett 3,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,5 / Kohlenhydrate 15,0 / davon Zucker 14,0 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 6,5 / Salz 0,1
Donnerstag, 09.10.2025		Blumenkohl in Hollandaise und kJ 109 / kcal 26 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 2,0 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 1,6 / Eiweiß 2,3 / Salz 0,0	Rahmsauce dazu kJ 184 / kcal 44 / Fett 3,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,2 / Kohlenhydrate 3,1 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,0	Jägersauce dazu kJ 21 / kcal 5 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,3 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,0	ein BIO Knusperbrötchen kJ 866 / kcal 207 / Fett 1,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 41,1 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 7,3 / Salz 1,9		
		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	Eierknöpfe und kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Hörnchennudeln und kJ 531 / kcal 127 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 23,2 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 1,1 / Eiweiß 5,1 / Salz 0,1	Rote-Bete-Salat kJ 92 / kcal 22 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 3,6 / davon Zucker 3,6 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,9		
		Wirsingrahmgemüse kJ 240 / kcal 57 / Fett 2,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 4,7 / davon Zucker 4,2 / Ballaststoffe 1,8 / Eiweiß 3,0 / Salz 0,9					

Menüplan für KW 41 von 06.10.2025 bis 12.10.2025

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Freitag, 10.10.2025	Kürbisrahmsuppe kJ 243 / kcal 58 / Fett 4,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,7 / Kohlenhydrate 2,5 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 0,9 / Salz 0,1	Acht Vegane Sojabällchen mit 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	Chili con Carne (Rind) mit 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	Eine Currywurst (Schwein) in kJ 1084 / kcal 259 / Fett 23,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 9,2 / Kohlenhydrate 0,5 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 12,0 / Salz 2,1	Ein Blumenkohl-Käse-Medjuga kJ 766 / kcal 183 / Fett 8,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,0 / Kohlenhydrate 20,0 / davon Zucker 2,7 / Ballaststoffe 2,6 / Eiweiß 5,1 / Salz 1,0	Erdbeerjoghurt kJ 414 / kcal 99 / Fett 3,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,0 / Kohlenhydrate 13,2 / davon Zucker 12,1 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,9 / Salz 0,1
		Paprika-Dip dazu kJ 400 / kcal 96 / Fett 6,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,1 / Kohlenhydrate 6,2 / davon Zucker 6,1 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 3,3 / Salz 1,1	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	pikanter Sauce dazu kJ 285 / kcal 68 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 14,7 / davon Zucker 10,7 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 0,8 / Salz 2,3	Kräutersauce dazu kJ 208 / kcal 50 / Fett 3,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,5 / Kohlenhydrate 2,4 / davon Zucker 2,1 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 1,4 / Salz 0,8	
		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	Coleslaw Salat kJ 862 / kcal 206 / Fett 18,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,6 / Kohlenhydrate 8,0 / davon Zucker 6,5 / Ballaststoffe 2,7 / Eiweiß 1,1 / Salz 0,8	Wedges und kJ 628 / kcal 150 / Fett 6,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,7 / Kohlenhydrate 20,0 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,8	BIO Würfelfkartoffeln 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	
	Mais-Paprikasalat kJ 387 / kcal 92 / Fett 4,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,8 / Kohlenhydrate 9,3 / davon Zucker 4,8 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 2,2 / Salz 0,9		Bohnengemüse kJ 145 / kcal 35 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 3,9 / davon Zucker 1,1 / Ballaststoffe 4,4 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,4	Mais-Paprikasalat kJ 387 / kcal 92 / Fett 4,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,8 / Kohlenhydrate 9,3 / davon Zucker 4,8 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 2,2 / Salz 0,9		
Samstag, 11.10.2025	8-Kräutersüppchen kJ 64 / kcal 15 / Fett 1,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,8 / Kohlenhydrate 0,8 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,3 / Salz 0,1		Kartoffeleintopf mit Gemüse und Kasslerwürfel (Schwein) kJ 146 / kcal 35 / Fett 1,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 2,5 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 3,3 / Salz 0,6	Vegetarische Krautschupfnudeln dazu kJ 405 / kcal 97 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 17,4 / davon Zucker 3,2 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 3,2 / Salz 1,0		Fruchtjoghurt Pfirsich-Maracuja kJ 416 / kcal 99 / Fett 3,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,0 / Kohlenhydrate 13,2 / davon Zucker 12,1 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,9 / Salz 0,1
				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		
Sonntag, 12.10.2025	Blumenkohlcremesuppe kJ 101 / kcal 24 / Fett 2,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,3 / Kohlenhydrate 1,3 / davon Zucker 0,4 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,2 / Salz 0,5		Eine Scheibe Sauerbraten (Rind) in kJ 1000 / kcal 239 / Fett 9,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,1 / Kohlenhydrate 0,8 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 36,5 / Salz 1,6	Eine Paprika 'Vital' gefüllt dazu kJ 527 / kcal 126 / Fett 7,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,2 / Kohlenhydrate 11,0 / davon Zucker 4,2 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 3,6 / Salz 0,7		Pudding Latte-Macchiato kJ 568 / kcal 135 / Fett 5,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,9 / Kohlenhydrate 17,8 / davon Zucker 14,1 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,7 / Salz 0,2
			feiner Sauce dazu kJ 61 / kcal 15 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 3,2 / davon Zucker 0,4 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,0	Kräutersauce und kJ 208 / kcal 50 / Fett 3,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,5 / Kohlenhydrate 2,4 / davon Zucker 2,1 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 1,4 / Salz 0,8		
			Eierspätzle und kJ 661 / kcal 158 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 7,0 / Salz 0,6	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		
			Karottengemüse kJ 237 / kcal 57 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 9,1 / davon Zucker 7,4 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 0,7 / Salz 1,3			

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

Menüplan für KW 42 von 13.10.2025 bis 19.10.2025

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Montag, 13.10.2025	Zwiebelsuppe	Ein Seelachsfilet natur in BIO Kräutersauce dazu BIO Salzkartoffeln und Zucchini-gemüse  	Hähnchengeschnetzeltes in Rahmsauce dazu BIO Knöpfe und Blumenkohl-gemüse 	Zwei Wiener Würstchen (Schwein) mit Wedges dazu Ketchup und Karottensalat 	Vegetarische Moussaka mit Tomate und Feta dazu Karottensalat 	Quark Dessert Vanilla
Dienstag, 14.10.2025	Bärlauchcremesuppe	BIO Allgäuer Käsespätzle dazu grüne Bohnen  	Ein Rinderhacksteak in Bratensauce dazu Kartoffelpüree und Rosenkohl-gemüse 	Tortellini gefüllt mit Ricotta und Spinat dazu Schinken-Sahnesauce (Schwein) und Gurkensalat 	Eine vegetarische Frühlingsrolle mit Süß-Sauer-Dip dazu Asiagemüse und BIO Basmati-Reis 	Milchpudding Vanille 
Mittwoch, 15.10.2025	Grünkernsuppe	BIO Vollkorn-Spaghetti mit BIO Brokkoli-Sahnesauce dazu Reibekäse  	Ungarisches Rindersaftgulasch dazu Bandnudeln und Steckrüben-Karottengemüse 	Eine Scheibe Geflügelfleischkäse in Geflügel-Thymiansauce dazu Kartoffelsalat 	Vegetarischer Gemüse-Curry-Eintopf dazu ein BIO Knusperbrötchen 	Buttermilch Dessert Heidelbeere
Donnerstag, 16.10.2025	Karottencremesuppe	Putengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce dazu BIO Fusilli und Karottensalat  	BIO Spaghetti mit Zucchinisauce dazu BIO Reibekäse und Blattsalat mit Joghurt-dressing 	Linzen mit Spätzle dazu zwei Saitenwürste (Schwein) 	Drei Eierpfannkuchen mit Kirschfüllung dazu Vanillasauce 	Milchpudding Butterkeks 
Freitag, 17.10.2025	Gemüsecremesuppe	BIO Penne mit Käsesauce dazu Gurkensalat  	Ein Putenschnitzel paniert mit Geflügel-Kräutersauce dazu Eierspätzle und Leipziger Allerlei 	Sechs Kibbelinge in Backteig mit Tomatensauce dazu BIO Salzkartoffeln und Gurkensalat 	Drei Gemüsemaultaschen in Gemüsebrühe dazu Kartoffelsalat 	Fruchtjoghurt Kirsch-Banane
Samstag, 18.10.2025	Currysuppe		Rigatoni al forno dazu Krautsalat 	Vegetarischer Bauerntopf 		Pudding Karamell
Sonntag, 19.10.2025	Buchstaben Suppe		Putengeschnetzeltes in Kräutersauce dazu BIO Basmati-Reis und Kaisergemüse 	Ein Vegetarisches Schnitzel "Wiener Art" mit vegetarischer Bratensauce dazu Hörnchennudeln und Bohnensalat 		Stracciatella Joghurt

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 42 von 13.10.2025 bis 19.10.2025

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Montag, 13.10.2025	Zwiebelsuppe I	Ein Seelachsfilet natur in BIO Kräutersauce dazu G,I BIO Salzkartoffeln und ZucchiniGemüse G	Hähnchengeschnetzeltes in Rahmsauce dazu BIO Knöpfle und Blumenkohlgemüse G,1,2	Zwei Wiener Würstchen (Schwein) mit Wedges dazu A,A1 Ketchup und Karottensalat 2,3	Vegetarische Moussaka mit Tomate und Feta dazu Karottensalat 2,3	Quark Dessert Vanilla G
Dienstag, 14.10.2025	Bärlauchcremesuppe A,A1,A3,G,I	BIO Allgäuer Käsespätzle dazu grüne Bohnen G,I	Ein Rinderhacksteak in Bratensauce dazu A,A1,A3,F,I Kartoffelpüree und Rosenkohlgemüse G,I,1,2	Tortellini gefüllt mit Ricotta und Spinat dazu Schinken-Sahnesauce (Schwein) und Gurkensalat A,A1,C,G A,A1,A3,G,I,2,3,8 1	Eine vegetarische Frühlingsrolle mit Süß-Sauer-Dip dazu 1 Asiagemüse und BIO Basmati-Reis G,I,1,2	Milchpudding Vanille G
Mittwoch, 15.10.2025	Grünkernsuppe A,A1,G,I,4	BIO Vollkorn-Spaghetti mit BIO Brokkoli-Sahnesauce dazu G Reibekäse G,12	Ungarisches Rindersaftgulasch dazu Bandnudeln und Steckrüben-Karottengemüse A,A1,A3,I A,A1,C G,1,2	Eine Scheibe Geflügelfleischkäse in Geflügel-Thymiansauce dazu Kartoffelsalat 1,2,3,8 A,A1,G,I J,1,2	Vegetarischer Gemüse-Curry-Eintopf dazu ein BIO Knusperbrötchen A,A1,A3,G,I A,A1,A3	Buttermilch Dessert Heidelbeere G
Donnerstag, 16.10.2025	Karottencremesuppe A,A1,G,I,4	Putengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce dazu BIO Fusilli und Karottensalat A,A1 G,1	BIO Spaghetti mit Zucchinihsauce dazu G,I BIO Reibekäse und Blattsalat mit Joghurt dressing A,A1,C,G,J,L,5	Linsen mit Spätzle dazu zwei Saitenwürste (Schwein) A,A1,A3,I,1 A,A1,C,12 2,3,8,12	Drei Eierpfannkuchen mit Kirschfüllung dazu Vanillasauce A,A1,C,G G	Milchpudding Butterkeks A,A1,G
Freitag, 17.10.2025	Gemüsecremesuppe A,A1,G,I,4	BIO Penne mit Käsesauce dazu Gurkensalat A,A1 G,I 1	Ein Putenschnitzel paniert mit Geflügel-Kräutersauce dazu Eierspätzle und Leipziger Allerlei A,A1,A3 A,A1,C,12 G,1,2	Sechs Kibbelinge in Backteig mit Tomatensauce dazu BIO Salzkartoffeln und Gurkensalat A,A1,C,D,J A,A1,C,12 1	Drei Gemüseaultaschen in Gemüsebrühe dazu Kartoffelsalat A,A1,C,I A,A1,I,4 J,1,2	Fruchtjoghurt Kirsch-Banane G
Samstag, 18.10.2025	Currysuppe A,A1,A3,G,I		Rigatoni al forno dazu Krautsalat A,A1,G,12 3	Vegetarischer Bauerntopf I		Pudding Karamell G
Sonntag, 19.10.2025	Buchstaben Suppe A,A1,C A,A1,I,4		Putengeschnetzeltes in Kräutersauce dazu BIO Basmati-Reis und Kaisergemüse A,A1,A3 G,I,1	Ein Vegetarisches Schnitzel "Wiener Art" mit vegetarischer Bratensauce dazu Hörnchennudeln und Bohnensalat A,A1,C,F A,A1,A3,I A,A1,C 2		Stracciatella Joghurt G

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

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

Menüplan für KW 42 von 13.10.2025 bis 19.10.2025

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert	
Montag, 13.10.2025	Zwiebelsuppe kJ 49 / kcal 12 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 1,8 / davon Zucker 1,8 / Ballaststoffe 0,6 / Eiweiß 0,4 / Salz 0,6	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	Hähnchengeschnetzeltes in Rahmsauce dazu kJ 305 / kcal 73 / Fett 2,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,5 / Kohlenhydrate 2,4 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 9,5 / Salz 1,2	Zwei Wiener Würstchen (Schwein) mit kJ 1163 / kcal 278 / Fett 24,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 9,1 / Kohlenhydrate 0,5 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 15,0 / Salz 2,5	Vegetarische Moussaka mit Tomate und Feta dazu kJ 345 / kcal 83 / Fett 3,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,1 / Kohlenhydrate 8,6 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 2,5 / Eiweiß 4,3 / Salz 0,4	Quark Dessert Vanille kJ 497 / kcal 118 / Fett 4,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,9 / Kohlenhydrate 13,8 / davon Zucker 12,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 5,7 / Salz 0,1	
		BIO Kräutersauce dazu kJ 383 / kcal 92 / Fett 4,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,9 / Kohlenhydrate 9,6 / davon Zucker 7,8 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 2,2 / Salz 1,2	BIO Knöpfe und kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Wedges dazu kJ 628 / kcal 150 / Fett 6,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,7 / Kohlenhydrate 20,0 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,8	Karottensalat kJ 343 / kcal 82 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 15,7 / davon Zucker 9,6 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,7		
		BIO Salzkartoffeln und kJ 334 / kcal 80 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,8 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,1	Blumenkohlgemüse kJ 242 / kcal 58 / Fett 2,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 4,1 / davon Zucker 2,7 / Ballaststoffe 2,5 / Eiweiß 3,7 / Salz 0,6	Ketchup und kJ 331 / 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			
		ZucchiniGemüse kJ 101 / kcal 24 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 2,4 / davon Zucker 1,9 / Ballaststoffe 1,2 / Eiweiß 1,9 / Salz 1,3		Karottensalat kJ 343 / kcal 82 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 15,7 / davon Zucker 9,6 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,7			
Dienstag, 14.10.2025	Bärlauchcremesuppe kJ 165 / kcal 40 / Fett 3,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,2 / Kohlenhydrate 2,1 / davon Zucker 0,6 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,4 / Salz 0,2	BIO Allgäuer Käsespätzle dazu kJ 376 / kcal 90 / Fett 6,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,1 / Kohlenhydrate 3,3 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 4,7 / Salz 0,7	Ein Rinderhacksteak in kJ 971 / kcal 232 / Fett 14,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 5,6 / Kohlenhydrate 11,0 / davon Zucker 2,3 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 15,0 / Salz 1,7	Tortellini gefüllt mit Ricotta und Spinat dazu kJ 724 / kcal 173 / Fett 1,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,8 / Kohlenhydrate 31,0 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 1,7 / Eiweiß 7,4 / Salz 0,8	Eine vegetarische Frühlingsrolle mit kJ 649 / kcal 155 / Fett 5,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,0 / Kohlenhydrate 22,8 / davon Zucker 5,2 / Ballaststoffe 4,1 / Eiweiß 3,1 / Salz 1,3	Milchpudding Vanille kJ 326 / kcal 78 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,0 / Kohlenhydrate 13,0 / davon Zucker 10,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,2 / Salz 0,2	
		grüne Bohnen kJ 138 / kcal 33 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 3,7 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 4,4 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,0	Bratensauce dazu kJ 31 / kcal 7 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,1 / Salz 0,6	Schinken-Sahnesauce (Schwein) und kJ 439 / kcal 105 / Fett 7,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,5 / Kohlenhydrate 4,3 / davon Zucker 3,0 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 5,9 / Salz 0,8	Süß-Sauer-Dip dazu kJ 117 / kcal 28 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,3 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8		
			Kartoffelpüree und kJ 58 / kcal 14 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 1,9 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,4 / Salz 0,3	Gurkensalat kJ 117 / kcal 28 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,3 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8	Asiagemüse und kJ 248 / kcal 59 / Fett 1,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 9,2 / davon Zucker 2,8 / Ballaststoffe 2,9 / Eiweiß 2,2 / Salz 1,2		
			Rosenkohlgemüse kJ 216 / kcal 52 / Fett 0,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 5,3 / davon Zucker 2,9 / Ballaststoffe 4,5 / Eiweiß 3,3 / Salz 0,6		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		
Mittwoch, 15.10.2025	Grünkernsuppe kJ 169 / kcal 40 / Fett 2,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,3 / Kohlenhydrate 4,2 / davon Zucker 0,6 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 1,0 / Salz 0,4	BIO Vollkorn-Spaghetti mit kJ 478 / kcal 114 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 21,7 / davon Zucker 1,4 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 4,3 / Salz 1,9	Ungarisches Rindersaftgulasch dazu kJ 376 / kcal 90 / Fett 4,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,4 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 0,6 / Eiweiß 11,7 / Salz 0,4	Eine Scheibe Geflügelfleischkäse in kJ 720 / kcal 172 / Fett 12,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,0 / Kohlenhydrate 2,0 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 14,0 / Salz 2,5	Vegetarischer Gemüse-Curry-Eintopf dazu kJ 269 / kcal 64 / Fett 3,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,9 / Kohlenhydrate 5,3 / davon Zucker 3,0 / Ballaststoffe 1,7 / Eiweiß 1,3 / Salz 0,2	Buttermilch Dessert Heidelbeere kJ 447 / kcal 106 / Fett 3,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,3 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 13,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,1	
		BIO Brokkoli-Sahnesauce dazu kJ 288 / kcal 69 / Fett 3,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,3 / Kohlenhydrate 5,4 / davon Zucker 3,5 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 3,1 / Salz 1,2	Bandnudeln und kJ 519 / kcal 124 / Fett 1,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 22,7 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 5,0 / Salz 0,2	Geflügel-Thymiansauce kJ 210 / kcal 50 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 7,6 / davon Zucker 6,1 / Ballaststoffe 2,4 / Eiweiß 0,8 / Salz 1,3	Geflügel-Thymiansauce kJ 291 / kcal 71 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 1,5 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,1 / Salz 0,1	ein BIO Knusperbrötchen kJ 866 / kcal 207 / Fett 1,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 41,1 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 7,3 / Salz 1,9	
		Reibekäse kJ 1314 / kcal 314 / Fett 23,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 15,0 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 25,0 / Salz 1,7	Steckrüben-Karottengemüse kJ 121 / kcal 29 / Fett 2,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,7 / Kohlenhydrate 24,0 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,7 / Salz 0,1		Kartoffelsalat kJ 394 / kcal 94 / Fett 3,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 13,4 / davon Zucker 2,4 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 1,6 / Salz 2,0		
			BIO Spaghetti mit kJ 501 / kcal 120 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 24,0 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 4,3 / Salz 0,2	Linzen mit kJ 252 / kcal 60 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 9,3 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 2,6 / Eiweiß 3,7 / Salz 0,6	Drei Eierpfannkuchen mit KirsCHFüllung dazu kJ 715 / kcal 171 / Fett 3,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,1 / Kohlenhydrate 28,7 / davon Zucker 12,2 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 5,5 / Salz 0,4	Milchpudding Butterkeks kJ 331 / kcal 79 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,0 / Kohlenhydrate 13,0 / davon Zucker 10,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,1 / Salz 0,2	
Donnerstag, 16.10.2025	Karottencremesuppe kJ 105 / kcal 25 / Fett 1,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 2,4 / davon Zucker 2,0 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 0,4 / Salz 0,3	Putengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce dazu kJ 121 / kcal 29 / Fett 2,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,7 / Kohlenhydrate 24,0 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,7 / Salz 0,1	BIO Spaghetti mit kJ 501 / kcal 120 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 24,0 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 4,3 / Salz 0,2	Linzen mit kJ 252 / kcal 60 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 9,3 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 2,6 / Eiweiß 3,7 / Salz 0,6	Drei Eierpfannkuchen mit KirsCHFüllung dazu kJ 715 / kcal 171 / Fett 3,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,1 / Kohlenhydrate 28,7 / davon Zucker 12,2 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 5,5 / Salz 0,4	Milchpudding Butterkeks kJ 331 / kcal 79 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,0 / Kohlenhydrate 13,0 / davon Zucker 10,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,1 / Salz 0,2	
		BIO Fusilli und kJ 586 / kcal 140 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 28,4 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 4,8 / Salz 0,0	ZucchiniSauce dazu kJ 262 / kcal 63 / Fett 5,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,5 / Kohlenhydrate 1,5 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 1,7 / Salz 0,2	Spätzle dazu kJ 661 / kcal 158 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 7,0 / Salz 0,6	Vanillasauce kJ 519 / kcal 124 / Fett 5,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 15,0 / davon Zucker 11,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,1 / Salz 0,2		
		Karottensalat kJ 386 / kcal 92 / Fett 9,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,9 / Kohlenhydrate 0,7 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,0	BIO Reibekäse und kJ 1431 / kcal 342 / Fett 27,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 18,0 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 23,0 / Salz 1,7	zwei Saltenwürste (Schwein) kJ 1163 / kcal 278 / Fett 24,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 9,1 / Kohlenhydrate 0,5 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 15,0 / Salz 2,5			
			Blattsalat mit kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0				
		JoghurtDressing kJ 609 / kcal 146 / Fett 11,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,8 / Kohlenhydrate 7,7 / davon Zucker 6,8 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 1,6					

Menüplan für KW 42 von 13.10.2025 bis 19.10.2025

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Freitag, 17.10.2025	Gemüsecremesuppe kJ 211 / kcal 50 / Fett 3,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,1 / Kohlenhydrate 3,5 / davon Zucker 2,3 / Ballaststoffe 1,6 / Eiweiß 1,4 / Salz 0,1	BIO Penne mit Käsesauce dazu kJ 510 / kcal 122 / Fett 7,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,9 / Kohlenhydrate 7,7 / davon Zucker 5,3 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 4,9 / Salz 1,0	Ein Putenschnitzel paniert mit Geflügel-Kräutersauce dazu kJ 6 / kcal 1 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,2 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Sechs Kibbelinge in Backteig mit 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	Drei Gemüseautaschen in Gemüsebrühe dazu kJ 770 / kcal 184 / Fett 2,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 33,9 / davon Zucker 3,0 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 6,9 / Salz 1,1	Fruchtojoghurt Kirsch-Banane kJ 402 / kcal 96 / Fett 3,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,1 / Kohlenhydrate 12,8 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,9 / Salz 0,0
		Gurkensalat kJ 117 / kcal 28 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,3 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8	Eierspätzle und Leipziger Allerlei kJ 661 / kcal 158 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 7,0 / Salz 0,6	BIO Salzkartoffeln und Gurkensalat kJ 334 / kcal 80 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,8 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,1	Kartoffelsalat kJ 394 / kcal 94 / Fett 3,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 13,4 / davon Zucker 2,4 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 1,6 / Salz 2,0	
Samstag, 18.10.2025	Currysuppe kJ 154 / kcal 37 / Fett 3,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,8 / Kohlenhydrate 0,8 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,4 / Salz 0,1		Rigatoni al forno dazu kJ 622 / kcal 149 / Fett 5,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,3 / Kohlenhydrate 13,0 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 1,1 / Eiweiß 10,1 / Salz 1,0	Vegetarischer Bauerntopf kJ 307 / kcal 73 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 11,2 / davon Zucker 2,8 / Ballaststoffe 2,5 / Eiweiß 4,5 / Salz 0,4		Pudding Karamell kJ 553 / kcal 132 / Fett 6,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 17,0 / davon Zucker 13,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,6 / Salz 0,2
			Kräut Salat 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			
Sonntag, 19.10.2025	Buchstaben kJ 1556 / kcal 372 / Fett 3,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 68,0 / davon Zucker 3,0 / Ballaststoffe 3,1 / Eiweiß 15,0 / Salz 0,1		Putengeschnetzeltes in Kräutersauce dazu kJ 291 / kcal 70 / Fett 0,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,2 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 15,4 / Salz 0,2	Ein Vegetarisches Schnitzel "Wiener Art" mit vegetarischer Bratensauce dazu kJ 42 / kcal 10 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 1,8 / davon Zucker 1,1 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,1		Stracciatella Joghurt kJ 493 / kcal 117 / Fett 4,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,9 / Kohlenhydrate 14,7 / davon Zucker 14,1 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 4,0 / Salz 0,1
	Suppe kJ 5 / kcal 1 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,2 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,1 / Salz 0,3		BIO Basmati-Reis und Kaisergemüse 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	Hörnchennudeln und Bohnensalat kJ 531 / kcal 127 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 23,2 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 1,1 / Eiweiß 5,1 / Salz 0,1		

Menüplan für KW 43 von 20.10.2025 bis 26.10.2025

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Montag, 20.10.2025	Eiermuschelsuppe	Zwei Eier mit BIO Rahmspinat dazu BIO Salzkartoffeln  	Makkaroni-Hackfleisch Auflauf (Rind) dazu Karottensalat 	Schweinegeschnetzeltes in Rahmsauce dazu BIO Basmati-Reis und Steckrüben-Karottengemüse 	Zwei Apfelstrudel dazu Vanillasauce 	Pudding Schokolade
Dienstag, 21.10.2025	Kohlrabisüppchen	BIO Rote-Linsenbolognese mit Rigatoni dazu Gurkensalat  	Hühnerfrikassee mit BIO-Basmati Reis dazu Erbsengemüse 	Eine Scheibe Kassler (Schwein) in Bratensauce dazu Kartoffelpüree und Sauerkraut 	Zwei Semmelknödel mit Champignon-Ragout dazu Gurkensalat 	Fruchtquark Dessert Mandarine
Mittwoch, 22.10.2025	Champignonrahmsuppe	Würstchengulasch (Geflügel) in Tomatensauce mit BIO Gnocchi dazu Mais-Paprikasalat  	Eine Currywurst (Geflügel) in pikanter Sauce dazu Wedges und Mais-Paprikasalat 	Rindergeschnetzeltes Stroganoff dazu BIO Basmati-Reis und Karottengemüse 	Vegetarischer Maultaschenaufbau mit Spinat und Feta dazu Blattsalat mit Senfdressing 	Apfelschnee
Donnerstag, 23.10.2025	Brokkolicremesuppe	Lachs-Kartoffelsuppe dazu eine Scheibe BIO Vollkorn- Brot  	Ein Hähnchenbrustfilet natur in Paprikasauce dazu Farfalle und Ratatouillegemüse 	Schwäbische Krautschupfnudeln (Schwein) dazu Karottensalat 	Zwei Kartoffeltaschen mit Kräuter- Frischkäsefüllung dazu Blumenkohl in Hollandaise und Karottensalat 	Nuss-Nougat Pudding 
Freitag, 24.10.2025	Zucchini cremesuppe	Gemüsebolognese mit BIO Gemüse dazu BIO Fusilli  	Ein Pangasiusfilet natur in Dillsauce dazu BIO Salzkartoffeln und Brokkoligemüse 	Zwei Schwäbische Maultaschen (Schwein) in Zwiebelsauce dazu Kartoffelsalat 	Vegetarische Paella dazu Zitronen-Dip und Blattsalat mit Kräuter dressing 	Fruchtjoghurt Mango
Samstag, 25.10.2025	Flädle Suppe		Kartoffelsuppe dazu zwei Geflügelwiener 	Bandnudeln mit Tomaten-Paprika-Ragout 		Pudding Karamell
Sonntag, 26.10.2025	Sellerie cremesuppe		Eine Scheibe Rinderbraten in feiner Sauce dazu Eierspätzle und Rahmgemüse 	Ein Spinat-Dinkel- Knusperplätzchen dazu Bechamelsauce und Farfalle 		Vanillepudding

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 43 von 20.10.2025 bis 26.10.2025

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Montag, 20.10.2025	Eiermuschelsuppe A,A1,C,I,4	Zwei Eier mit C BIO Rahmspinat dazu G BIO Salzkartoffeln	Makkaroni-Hackfleisch Auflauf (Rind) dazu Karottensalat 2,3	Schweinegeschnetzeltes in Rahmsauce dazu BIO Basmati-Reis und Steckrüben-Karottengemüse G,1,2	Zwei Apfelstrudel dazu A,A1 Vanillasauce G	Pudding Schokolade G
Dienstag, 21.10.2025	Kohlrabisüppchen A,A1,A3,G,I	BIO Rote-Linsenbolognese mit Rigatoni dazu A,A1 Gurkensalat 1	Hühnerfrikassee mit BIO-Basmati Reis dazu Erbsengemüse G,1,2	Eine Scheibe Kassler (Schwein) in Bratensauce dazu A,A1,A3,I Kartoffelpüree und Sauerkraut G,1	Zwei Semmelknödel mit Champignon-Ragout dazu G,I Gurkensalat 1	Fruchtquark Dessert Mandarine G
Mittwoch, 22.10.2025	Champignonrahmsuppe G	Würstchengulasch (Geflügel) in Tomatensauce mit BIO Gnocchi dazu A Mais-Paprikasalat J,L,5	Eine Currywurst (Geflügel) in pikanter Sauce dazu I,J Wedges und A,A1 Mais-Paprikasalat J,L,5	Rindergeschnetzeltes Stroganoff dazu A,A1,A3,F,J,9 BIO Basmati-Reis und Karottengemüse G,1,2	Vegetarischer Maultaschenauflauf mit Spinat und Feta dazu Blattsalat mit Senfdressing J,1,2,4	Apfelschnee G,3
Donnerstag, 23.10.2025	Brokkolicremesuppe A,A1,A3,G,I	Lachs-Kartoffelsuppe dazu A,A1,D,G,I,4 eine Scheibe BIO Vollkorn- Brot A,A1,A2,A4	Ein Hähnchenbrustfilet natur in Paprikasauce dazu A,A1,A3,G,I Farfalle und A,A1 Ratatouillegemüse	Schwäbische Krautschupfnudeln (Schwein) dazu Karottensalat G,1	Zwei Kartoffeltaschen mit Kräuter-Frischkäsefüllung dazu Blumenkohl in Hollandaise und Karottensalat G,I G,1	Nuss-Nougat Pudding
Freitag, 24.10.2025	Zucchini cremesuppe A,A1,G	Gemüsebolognese mit BIO Gemüse dazu I,12 BIO Fusilli A,A1	Ein Pangasiusfilet natur in Dillsauce dazu A,A1,A3,G,I BIO Salzkartoffeln und Brokkoligemüse G,I,1,2	Zwei Schwäbische Maultaschen (Schwein) in Zwiebelsauce dazu A,A1,A3,I,J Kartoffelsalat J,1,2	Vegetarische Paella dazu G,I Zitronen-Dip und G Blattsalat mit Kräuterdressing 1,2,4	Fruchtjoghurt Mango G
Samstag, 25.10.2025	Flädle A,A1,C,G Suppe A,A1,I,4		Kartoffelsuppe dazu G,I zwei Geflügelwiener 2,3,8,12	Bandnudeln mit A,A1,C Tomaten-Paprika-Ragout A,A1,A3,G,I		Pudding Karamell G
Sonntag, 26.10.2025	Sellerie cremesuppe A,A1,A3,G,I		Eine Scheibe Rinderbraten in feiner Sauce dazu A,A1,A3,F,I Eierspätzle und A,A1,C,12 Rahmgemüse A,A1,A3,G,I	Ein Spinat-Dinkel-Knusperplätzche dazu A,A1,C,G,I Bechamelsauce und A,A1,A3,G,I,1 Farfalle A,A1		Vanillepudding G

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

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

Menüplan für KW 43 von 20.10.2025 bis 26.10.2025

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Montag, 20.10.2025	Eiermuscheluppe kJ 9 / kcal 2 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,4 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,1 / Salz 0,1	Zwei Eier mit kJ 638 / 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	Makkaroni-Hackfleisch kJ 584 / kcal 139 / Fett 7,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,6 / Kohlenhydrate 9,5 / davon Zucker 1,8 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 8,3 / Salz 0,3	Schweinegeschnetzeltes kJ 463 / kcal 111 / Fett 4,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,6 / Kohlenhydrate 0,9 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 16,6 / Salz 0,4	Zwei Apfelstrudel kJ 661 / kcal 158 / Fett 1,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 33,0 / davon Zucker 15,0 / Ballaststoffe 2,5 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,4	Puttling kJ 555 / kcal 132 / Fett 6,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 15,6 / davon Zucker 12,1 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 3,2 / Salz 0,2
		BIO Rahmspinat kJ 265 / kcal 63 / Fett 3,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,4 / Kohlenhydrate 5,5 / davon Zucker 3,7 / Ballaststoffe 1,9 / Eiweiß 2,7 / Salz 1,0	Karottensalat kJ 343 / kcal 82 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 15,7 / davon Zucker 9,6 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,7	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	Vanillasauce kJ 519 / kcal 124 / Fett 5,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 15,0 / davon Zucker 11,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,1 / Salz 0,2	
		BIO Salzkartoffeln kJ 334 / kcal 80 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,8 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,1		Steckrüben-Karottengerichte kJ 210 / kcal 50 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 7,6 / davon Zucker 6,1 / Ballaststoffe 2,4 / Eiweiß 0,8 / Salz 1,3		
Dienstag, 21.10.2025	Kohlrabisuppchen kJ 34 / kcal 8 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 1,1 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,2 / Salz 0,3	BIO Rote-Linsenbolognese 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	Hühnerfrikassee kJ 293 / kcal 70 / Fett 4,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,8 / Kohlenhydrate 1,0 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 7,2 / Salz 0,6	Eine Scheibe Kassler (Schwein) in kJ 828 / kcal 198 / Fett 14,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 5,0 / Kohlenhydrate 1,0 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 17,0 / Salz 2,3	Zwei Semmelknödel 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	Fruchtquark kJ 505 / kcal 120 / Fett 4,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,9 / Kohlenhydrate 14,2 / davon Zucker 13,0 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 5,7 / Salz 0,1
		Rigatoni dazu kJ 582 / kcal 139 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 28,2 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 2,0 / Eiweiß 5,0 / Salz 0,3	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	Bratensauce kJ 3 / kcal 1 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,1 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Champignon-Ragout kJ 195 / kcal 47 / Fett 2,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,5 / Kohlenhydrate 1,9 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 3,6 / Salz 0,5	
		Gurkensalat kJ 117 / kcal 28 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,3 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8	Erbsengemüse kJ 447 / kcal 107 / Fett 2,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 11,3 / davon Zucker 2,3 / Ballaststoffe 5,0 / Eiweiß 6,8 / Salz 0,3	Kartoffelpüree kJ 58 / kcal 14 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 1,9 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,4 / Salz 0,3	Gurkensalat kJ 117 / kcal 28 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,3 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8	
Mittwoch, 22.10.2025	Champignonrahmsuppe kJ 74 / kcal 18 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 1,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,5 / Salz 0,4	Würstchengulasch (Geflügel) in Tomatensauce mit 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	Eine Currywurst (Geflügel) in pikanter Sauce dazu kJ 285 / kcal 68 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 14,7 / davon Zucker 10,7 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 0,8 / Salz 2,3	Rindergeschnetzeltes Stroganoff dazu kJ 340 / kcal 81 / Fett 2,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 0,2 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 13,5 / Salz 0,3	Vegetarischer Maultaschenauflauf mit Spinat und Feta dazu kJ 670 / kcal 160 / Fett 8,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,9 / Kohlenhydrate 13,2 / davon Zucker 2,1 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 6,6 / Salz 1,2	Apfelschnee kJ 390 / kcal 93 / Fett 2,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,6 / Kohlenhydrate 16,1 / davon Zucker 14,2 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 1,3 / Salz 0,1
		BIO Gnocchi dazu kJ 639 / kcal 153 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 32,1 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 1,9 / Eiweiß 3,8 / Salz 0,2	Wedges und Mais-Paprikasalat kJ 628 / kcal 150 / Fett 6,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,7 / Kohlenhydrate 20,0 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,8	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	Blattsalat mit Senfdressing 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	
		Mais-Paprikasalat kJ 387 / kcal 92 / Fett 4,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,8 / Kohlenhydrate 9,3 / davon Zucker 4,8 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 2,2 / Salz 0,9	Mais-Paprikasalat kJ 387 / kcal 92 / Fett 4,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,8 / Kohlenhydrate 9,3 / davon Zucker 4,8 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 2,2 / Salz 0,9	Karottengemüse kJ 237 / kcal 57 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 9,1 / davon Zucker 7,4 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 0,7 / Salz 1,3		
Donnerstag, 23.10.2025	Brokkoliremesuppe kJ 108 / kcal 26 / Fett 2,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,3 / Kohlenhydrate 0,6 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,6 / Eiweiß 1,0 / Salz 0,3	Lachs-Kartoffelsuppe dazu kJ 248 / kcal 59 / Fett 1,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 6,3 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 4,3 / Salz 0,7	Ein Hähnchenbrustfilet natur in Paprikasauce dazu kJ 33 / kcal 8 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 1,1 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 0,3 / Salz 0,1	Schwäbische Krauschupfnudeln (Schwein) dazu kJ 459 / kcal 110 / Fett 2,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,8 / Kohlenhydrate 16,7 / davon Zucker 3,5 / Ballaststoffe 2,5 / Eiweiß 3,7 / Salz 1,1	Zwei Kartoffeltaschen mit Kräuter-Frischkäsefüllung dazu Blumenkohl in Hollandaise und kJ 761 / kcal 182 / Fett 10,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,5 / Kohlenhydrate 19,0 / davon Zucker 0,6 / Ballaststoffe 1,9 / Eiweiß 3,0 / Salz 1,5	Nuss-Nougat Puttling 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
		eine Scheibe BIO Vollkorn- Brot kJ 971 / kcal 232 / Fett 4,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,8 / Kohlenhydrate 36,0 / davon Zucker 1,1 / Ballaststoffe 8,8 / Eiweiß 6,4 / Salz 1,2	Farfalle und Ratatouillegemüse kJ 560 / kcal 134 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 27,1 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 2,0 / Eiweiß 4,8 / Salz 0,2	Karottensalat kJ 386 / kcal 92 / Fett 9,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,9 / Kohlenhydrate 0,7 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,0		
					Karottensalat kJ 386 / kcal 92 / Fett 9,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,9 / Kohlenhydrate 0,7 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,0	

Menüplan für KW 43 von 20.10.2025 bis 26.10.2025

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Freitag, 24.10.2025	Zucchini-cremesuppe kJ 58 / kcal 14 / Fett 0,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,5 / Kohlenhydrate 0,9 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,5 / Salz 0,5	Gemüsebolognese mit BIO Gemüse dazu kJ 156 / kcal 37 / Fett 0,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,2 / davon Zucker 4,8 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 1,2 / Salz 1,6	Ein Pangasiusfilet natur in kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Zwei Schwäbische Maultaschen (Schwein) in kJ 925 / kcal 221 / Fett 7,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,9 / Kohlenhydrate 29,5 / davon Zucker 2,3 / Ballaststoffe 2,4 / Eiweiß 8,8 / Salz 1,5	Vegetarische Paella dazu kJ 363 / kcal 87 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 17,8 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 2,6 / Salz 0,1	Fruchtojoghurt Mango kJ 422 / kcal 100 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,9 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 14,0 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,7 / Salz 0,1
		BIO Fusilli kJ 586 / kcal 140 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 28,4 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 4,8 / Salz 0,0	Dillsauce dazu kJ 267 / kcal 64 / Fett 4,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,1 / Kohlenhydrate 3,3 / davon Zucker 3,0 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,4	Zwiebelsauce dazu kJ 40 / kcal 9 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 1,4 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,3 / Salz 0,1	Zitronen-Dip und kJ 729 / kcal 174 / Fett 14,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 9,4 / Kohlenhydrate 4,9 / davon Zucker 4,9 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 6,4 / Salz 0,7	
			BIO Salzkartoffeln und kJ 334 / kcal 80 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,8 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,1	Kartoffelsalat kJ 394 / kcal 94 / Fett 3,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 13,4 / davon Zucker 2,4 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 1,6 / Salz 2,0	Blattsalat mit kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	
			Brokkoligemüse kJ 190 / kcal 45 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 2,1 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 4,4 / Salz 0,5		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	
Samstag, 25.10.2025	Flädle kJ 1377 / kcal 329 / Fett 21,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,4 / Kohlenhydrate 25,0 / davon Zucker 1,8 / Ballaststoffe 3,4 / Eiweiß 9,0 / Salz 0,9		Kartoffelsuppe dazu kJ 167 / kcal 40 / Fett 1,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,1 / Kohlenhydrate 4,7 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 0,6 / Eiweiß 1,0 / Salz 0,2	Bandnudeln mit kJ 519 / kcal 124 / Fett 1,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 22,7 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 5,0 / Salz 0,2		pudding Karamell kJ 553 / kcal 132 / Fett 6,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 17,0 / davon Zucker 13,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,6 / Salz 0,2
	Suppe kJ 5 / kcal 1 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,2 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,1 / Salz 0,3		zwei Geflügelwiener kJ 975 / kcal 233 / Fett 20,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 6,1 / Kohlenhydrate 0,5 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 13,0 / Salz 2,2	Tomaten-Paprika-Ragout kJ 107 / kcal 26 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 3,9 / davon Zucker 3,6 / Ballaststoffe 1,5 / Eiweiß 0,9 / Salz 0,3		
Sonntag, 26.10.2025	Selleriecremesuppe kJ 106 / kcal 25 / Fett 2,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,4 / Kohlenhydrate 1,0 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,5 / Salz 0,4		Eine Scheibe Rinderbraten in kJ 972 / kcal 232 / Fett 9,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 36,4 / Salz 0,2	Ein Spinat-Dinkel-Knusperndessert kJ 979 / kcal 234 / Fett 13,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,2 / Kohlenhydrate 22,0 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 1,9 / Eiweiß 5,7 / Salz 0,9		Vanillepudding kJ 444 / kcal 106 / Fett 3,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,1 / Kohlenhydrate 16,5 / davon Zucker 12,9 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,0 / Salz 0,1
			feiner Sauce dazu kJ 31 / kcal 7 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,1 / Salz 0,6	Bechamelsauce und kJ 223 / kcal 53 / Fett 3,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,4 / Kohlenhydrate 2,8 / davon Zucker 2,6 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 1,7 / Salz 0,6		
			Eierspätzle und kJ 661 / kcal 158 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 7,0 / Salz 0,6	Farfalle kJ 560 / kcal 134 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 27,1 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 2,0 / Eiweiß 4,8 / Salz 0,2		
			Rahmgemüse kJ 317 / kcal 76 / Fett 3,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,2 / Kohlenhydrate 7,4 / davon Zucker 4,5 / Ballaststoffe 3,1 / Eiweiß 2,7 / Salz 0,2			

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

Menüplan für KW 44 von 27.10.2025 bis 02.11.2025

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Montag, 27.10.2025	Lauchcremesuppe	BIO Farfalle mit Lachs-Sahnesauce dazu BIO Blumenkohlgemüse  	Ein Hähnchenbrustfilet natur in Geflügelrahmsauce dazu BIO Fusilli und grüne Bohnen 	Kartoffelaufbau mit Rinderhack und Zucchini dazu Krautsalat 	Penne mit Tomatensauce dazu Reibekäse und Krautsalat 	BIO Milchpudding Schoko 
Dienstag, 28.10.2025	Grießsuppe	BIO Vollkorn Penne mit BIO Spinat-Sahnesauce dazu BIO Reibekäse  	Drei Cevapcici (Rind) mit Paprika-Reis dazu Balkangemüse und Schmand-Dip 	Schwäbische Linsen mit Eierspätzle dazu zwei Wiener Würstchen (Schwein) 	Drei Eierpfannkuchen mit Apfelfüllung dazu Vanillasauce 	Fruchtquark-Dessert Birne
Mittwoch, 29.10.2025	Linsensuppe	Ein Eieromelette natur mit Baked Beans dazu BIO Salzkartoffeln und Karottensalat  	Putencurry "Bombay" dazu BIO Basmati-Reis und Asiagemüse 	Ein Schweineschnitzel paniert mit Bratensauce dazu BIO Knöpfe und Karottensalat 	Vegetarische Äplermagronen dazu Blattsalat mit Senfdressing 	Stracciatella Joghurt
Donnerstag, 30.10.2025	Steckrübensuppe	Bunter Nudelaufbau mit BIO Gemüse  	BIO Spaghetti mit Bolognesesauce (Rind) dazu Reibekäse und Gurkensalat 	Drei Königsberger Klopse (Schwein) in Kapernsauce mit BIO Salzkartoffeln und Erbsengemüse 	Vegetarische Krautschupfnudeln dazu Gurkensalat 	BIO Milchpudding Vanille 
Freitag, 31.10.2025	Paprikasamtuppe	Sechs Chicken Nuggets mit Tomatensauce dazu BIO Bulgur und Mais-Paprikasalat  	Ein Hokifilet paniert "Müllerin-Art" mit Kräutersauce dazu Petersilienkartoffeln aus BIO Kartoffeln und 	Schweinegeschnetzeltes in Rahmsauce dazu BIO Fusilli und Wirsingrahmgemüse 	Bandnudeln mit Basilikum-Pestosauce dazu Blattsalat mit Joghurdressing 	Früchtequark Dessert Erdbeere
Samstag, 01.11.2025	Kürbisrahmsuppe		Wildgulasch (Reh) mit Eierspätzle dazu Rotkraut 	Spätzle Auflauf mit Spinat dazu Karottensalat 		Fruchtjoghurt Heidelbeere
Sonntag, 02.11.2025	Nudel Suppe		Eine Scheibe Putenbrustbraten gefüllt mit Gemüse dazu Geflügelrahmsauce und BIO Salzkartoffeln mit Karottengemüse 	Eine gefüllte Zucchini in Tomatensauce dazu BIO Basmati-Reis 		Fruchtjoghurt Kirsche

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 44 von 27.10.2025 bis 02.11.2025

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Montag, 27.10.2025	Lauchcremesuppe A,A1,A3,G,I	BIO Farfalle mit Lachs-Sahnesauce dazu A,A1,A3,D,G BIO Blumenkohlgemüse G,1,2	Ein Hähnchenbrustfilet natur in Geflügelrahmsauce dazu A,A1,A3,G,1 BIO Fusilli und grüne Bohnen A,A1 G,I	Kartoffelauflauf mit Rinderhack und Zucchini A,A1,A3,G Krautsalat 3	Penne mit Tomatensauce dazu A,A1 Reibekäse und Krautsalat G,12 3	BIO Milchpudding Schoko G
Dienstag, 28.10.2025	Grießsuppe A,A1,I,4	BIO Vollkorn Penne mit BIO Spinat-Sahnesauce dazu A,A1 G,I BIO Reibekäse G,12	Drei Cevapcici (Rind) mit Paprika-Reis dazu C Balkangemüse und Schmand-Dip G G	Schwäbische Linsen mit Eierspätzle dazu A,A1,A3,I,1 zwei Wiener Würstchen (Schwein) 2,3,8,12	Drei Eierpannkuchen mit Apfelfüllung dazu A,A1,C,G Vanillasauce G	Fruchtquark-Dessert Birne G
Mittwoch, 29.10.2025	Linsensuppe A,A1,I,1,4	Ein Eieromelette natur mit Baked Beans dazu C,G BIO Salzkartoffeln und Karottensalat G,1	Putencurry "Bombay" dazu G BIO Basmati-Reis und Asiamüse G,I,1,2	Ein Schweineschnitzel paniert mit Bratensauce dazu A,A1 BIO Knöpfe und Karottensalat A,A1,G,I G,1	Vegetarische Äpfelmagronen dazu A,A1,A3,C,G Blattsalat mit Senfdressing J,1,2,4	Stracciatella Joghurt G
Donnerstag, 30.10.2025	Steckrübensuppe A,A1,A3,G,I	Bunter Nudelauflauf mit BIO Gemüse A,A1,G,I	BIO Spaghetti mit Bolognesesauce (Rind) dazu A,A1 12 Reibekäse und Gurkensalat G,12 1	Drei Königsberger Klopse (Schwein) in Kapernsauce mit BIO Salzkartoffeln und Erbsengemüse C A,A1,A3,G,I G,1,2	Vegetarische Krautschupfnudeln dazu A,A1,C Gurkensalat 1	BIO Milchpudding Vanille G
Freitag, 31.10.2025	Paprikasamtuppe A,A1,A3,G,I	Sechs Chicken Nuggets mit Tomatensauce dazu A,A1,8 BIO Bulgur und Mais-Paprikasalat A,A1,I,4 J,L,5	Ein Hokifilet paniert "Müllerin-Art" mit Kräutersauce dazu A,A1,D,G,J A,A1,A3,G,I BIO Bulgur und BIO Kartoffeln und Brokkoligemüse 1,2 G,I,1,2	Schweinegeschnetzeltes in Rahmsauce dazu A,A1,A3,G,I BIO Fusilli und Wirsingrahmgemüse A,A1 A,A1,A3,G,I	Bandnudeln mit Basilikum-Pestosauce dazu A,A1,C A,A1,A3,G,I,2,3 Blattsalat mit Joghurdressing A,A1,C,G,J,L,5	Früchtequark Dessert Erdbeere G
Samstag, 01.11.2025	Kürbisrahmsuppe G,I		Wildgulasch (Reh) mit Eierspätzle dazu A,A1,C,12 Rotkraut 3	Spätzle Auflauf mit Spinat dazu A,A1,A3,C,G Karottensalat 2,3		Fruchtjoghurt Heidelbeere G
Sonntag, 02.11.2025	Nudel Suppe A,A1,C A,A1,I,4		Eine Scheibe Putenbrustbraten gefüllt mit Gemüse dazu A,A1,G,I Geflügelrahmsauce und BIO Salzkartoffeln mit Karottengemüse A,A1,A3,G,1 G,1,2	Eine gefüllte Zucchini in Tomatensauce dazu A,A1,C,G,1 BIO Basmati-Reis		Fruchtjoghurt Kirsche G,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 44 von 27.10.2025 bis 02.11.2025

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert	
Montag, 27.10.2025	Lauchcremesuppe kJ 83 / kcal 20 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,0 / Kohlenhydrate 0,9 / davon Zucker 0,8 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,4 / Salz 0,0	BIO Farfalle mit kJ 341 / kcal 81 / Fett 5,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,0 / Kohlenhydrate 2,1 / davon Zucker 1,9 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 5,2 / Salz 1,4	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	Kartoffelauflauf mit Rinderhack und Zucchini dazu kJ 537 / kcal 128 / Fett 7,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,3 / Kohlenhydrate 6,4 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 8,7 / Salz 0,6	Penne mit kJ 587 / kcal 140 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 28,8 / davon Zucker 1,4 / Ballaststoffe 1,2 / Eiweiß 4,8 / Salz 1,3	BIO Milchpudding Schoko kJ 360 / kcal 86 / Fett 1,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,1 / Kohlenhydrate 14,0 / davon Zucker 10,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,4 / Salz 0,1	
		Lachs-Sahnesauce dazu kJ 242 / kcal 58 / Fett 2,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 4,1 / davon Zucker 2,7 / Ballaststoffe 2,5 / Eiweiß 3,7 / Salz 0,8	Geflügelrahmsauce dazu kJ 184 / kcal 44 / Fett 3,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,2 / Kohlenhydrate 3,1 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,0	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	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		
		BIO Blumenkohlgemüse kJ 1431 / kcal 342 / Fett 27,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 18,0 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 23,0 / Salz 1,7	BIO Fusilli und grüne Bohnen kJ 586 / kcal 140 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 28,4 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 4,8 / Salz 0,0		Reibekäse und Krautsalat kJ 1473 / kcal 352 / Fett 28,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 20,0 / Kohlenhydrate 2,0 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 23,0 / Salz 2,0		
Dienstag, 28.10.2025	Grießsuppe kJ 49 / kcal 12 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 2,4 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,4 / Salz 0,2	BIO Vollkorn Penne mit kJ 280 / kcal 67 / Fett 3,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,0 / Kohlenhydrate 6,1 / davon Zucker 4,2 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 2,0 / Salz 1,4	Drei Cevapcici (Rind) mit kJ 1084 / kcal 259 / Fett 20,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 7,9 / Kohlenhydrate 1,4 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 17,0 / Salz 1,8	Schwäbische Linsen mit kJ 252 / kcal 60 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 9,3 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 2,6 / Eiweiß 3,7 / Salz 0,6	Drei Eierpfannkuchen mit Apfelfüllung dazu kJ 636 / kcal 152 / Fett 3,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 24,8 / davon Zucker 9,4 / Ballaststoffe 2,5 / Eiweiß 5,2 / Salz 0,3	Fruchtquark-Dessert Birne kJ 504 / kcal 120 / Fett 4,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,9 / Kohlenhydrate 14,1 / davon Zucker 12,8 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 5,7 / Salz 0,1	
		BIO Spinat-Sahnesauce dazu kJ 1431 / kcal 342 / Fett 27,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 18,0 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 23,0 / Salz 1,7	Paprika-Reis dazu kJ 384 / kcal 92 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 19,4 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 2,3 / Salz 0,0	Eierspätzle dazu kJ 661 / kcal 158 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 7,0 / Salz 0,6	Vanillasauce kJ 519 / kcal 124 / Fett 5,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 15,0 / davon Zucker 11,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,1 / Salz 0,2		
		BIO Reibekäse kJ 1004 / kcal 240 / Fett 24,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 16,0 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 3,4 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,7 / Salz 0,1	Balkangemüse und Schmand-Dip kJ 222 / kcal 53 / Fett 0,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 8,0 / davon Zucker 4,8 / Ballaststoffe 3,3 / Eiweiß 2,1 / Salz 0,4	zwei Wiener Würstchen (Schwein) kJ 1163 / kcal 278 / Fett 24,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 9,1 / Kohlenhydrate 0,5 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 15,0 / Salz 2,5			
Mittwoch, 29.10.2025	Linsensuppe kJ 108 / kcal 26 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 3,9 / davon Zucker 0,3 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 1,7 / Salz 0,2	Ein Eieromelette natur mit kJ 615 / kcal 147 / Fett 9,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,7 / Kohlenhydrate 5,0 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 11,0 / Salz 1,1	Putencurry "Bombay" dazu kJ 470 / kcal 112 / Fett 3,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,7 / Kohlenhydrate 2,1 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 17,0 / Salz 0,4	Ein Schweineschnitzel paniert mit kJ 1008 / kcal 241 / Fett 12,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,3 / Kohlenhydrate 14,0 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 19,0 / Salz 1,6	Vegetarische Äpfelmagnonen dazu kJ 702 / kcal 168 / Fett 9,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 6,0 / Kohlenhydrate 13,2 / davon Zucker 2,3 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 7,9 / Salz 0,7	Stracciataella Joghurt kJ 493 / kcal 117 / Fett 4,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,9 / Kohlenhydrate 14,7 / davon Zucker 14,1 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 4,0 / Salz 0,1	
		Baked Beans dazu 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	BIO Basmati-Reis und Asiagemüse 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	Bratensauce dazu kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,1 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	BIO Knöpfe und Karottensalat kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Blattsalat mit Senfdressing kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	
		BIO Salzkartoffeln und Karottensalat kJ 334 / kcal 80 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,8 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,1					
		Steckrübensuppe kJ 69 / kcal 16 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 2,3 / davon Zucker 2,1 / Ballaststoffe 0,6 / Eiweiß 0,7 / Salz 0,1	Bunter Nudelauflauf mit BIO Gemüse kJ 674 / kcal 161 / Fett 4,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,3 / Kohlenhydrate 24,5 / davon Zucker 4,9 / Ballaststoffe 1,6 / Eiweiß 6,0 / Salz 1,1	BIO Spaghetti mit Bolognesesauce (Rind) dazu kJ 501 / kcal 120 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 24,0 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 4,3 / Salz 0,2	Drei Königsberger Klopse (Schwein) in Kapernsauce mit BIO Salzkartoffeln und Erbsengemüse kJ 1008 / kcal 241 / Fett 9,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 7,2 / Kohlenhydrate 6,5 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 11,0 / Salz 1,5	Vegetarische Krautschupfnudeln dazu kJ 405 / kcal 97 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 17,4 / davon Zucker 3,2 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 3,2 / Salz 1,0	BIO Milchpudding Vanille kJ 331 / kcal 79 / Fett 1,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 14,0 / davon Zucker 10,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,1 / Salz 0,1
Donnerstag, 30.10.2025		Reibekäse und Gurkensalat 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			Gurkensalat kJ 200 / kcal 48 / Fett 4,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,7 / Kohlenhydrate 1,8 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 1,1 / Salz 0,3		

Menüplan für KW 44 von 27.10.2025 bis 02.11.2025

	Vorsuppe	Menü 1	Menü 2	Menü 3	Menü 4	Dessert
Freitag, 31.10.2025	Paprikasamtuppe kJ 116 / kcal 28 / Fett 1,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,1 / Kohlenhydrate 1,9 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 0,6 / Eiweiß 0,5 / Salz 0,2	Sechs Chiken Nuggets mit kJ 753 / kcal 180 / Fett 8,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,4 / Kohlenhydrate 14,0 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 12,0 / Salz 0,9	Ein Hokiilet paniert "Müllerin-Art" mit kJ 636 / kcal 152 / Fett 7,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 7,7 / davon Zucker 1,4 / Ballaststoffe 0,6 / Eiweiß 14,0 / Salz 1,0	Schweinegeschnetzeltes in Rahmsauce dazu kJ 463 / kcal 111 / Fett 4,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,6 / Kohlenhydrate 0,9 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 16,6 / Salz 0,4	Bandnudeln mit kJ 519 / kcal 124 / Fett 1,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 22,7 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 5,0 / Salz 0,2	Früchtequark Dessert Erdbeere kJ 505 / kcal 120 / Fett 4,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,9 / Kohlenhydrate 14,2 / davon Zucker 12,9 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 5,7 / Salz 0,1
		Tomatensauce dazu kJ 161 / kcal 38 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,5 / davon Zucker 5,3 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,1	Kräutersauce dazu kJ 208 / kcal 50 / Fett 3,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,5 / Kohlenhydrate 2,4 / davon Zucker 2,1 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 1,4 / Salz 0,8	BIO Fusilli und kJ 586 / kcal 140 / Fett 0,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 28,4 / davon Zucker 1,3 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 4,8 / Salz 0,0	Basilikum-Pestosauce dazu kJ 269 / kcal 64 / Fett 5,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,8 / Kohlenhydrate 1,9 / davon Zucker 1,7 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 1,2 / Salz 0,6	
		BIO Bulgur und kJ 577 / kcal 138 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 27,6 / davon Zucker 0,4 / Ballaststoffe 4,0 / Eiweiß 3,6 / Salz 0,3	Petersilienkartoffeln aus BIO Kartoffeln und kJ 358 / kcal 85 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 16,1 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,7	Wirsiingrahmgemüse kJ 240 / kcal 57 / Fett 2,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 4,7 / davon Zucker 4,2 / Ballaststoffe 1,8 / Eiweiß 3,0 / Salz 0,9	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	
		Mais-Paprikasalat kJ 387 / kcal 92 / Fett 4,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,8 / Kohlenhydrate 9,3 / davon Zucker 4,8 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 2,2 / Salz 0,9	Brokkoligemüse kJ 190 / kcal 45 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 2,1 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 4,4 / Salz 0,5		Joghurdressing kJ 609 / kcal 146 / Fett 11,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,8 / Kohlenhydrate 7,7 / davon Zucker 6,8 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 1,6	
Samstag, 01.11.2025	Kürbisrahmsuppe kJ 243 / kcal 58 / Fett 4,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,7 / Kohlenhydrate 2,5 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 0,9 / Salz 0,1		Wildgulasch (Reh) mit kJ 510 / kcal 122 / Fett 3,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,6 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 22,4 / Salz 0,1	Spätzle Auflauf mit Spinat dazu kJ 616 / kcal 147 / Fett 7,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,3 / Kohlenhydrate 13,6 / davon Zucker 1,4 / Ballaststoffe 1,2 / Eiweiß 6,4 / Salz 0,7	Fruchtojoghurt Heidelbeere kJ 440 / kcal 104 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,9 / Kohlenhydrate 17,0 / davon Zucker 15,0 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,7 / Salz 0,1	
			Eierspätzle dazu kJ 661 / kcal 158 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 7,0 / Salz 0,6	Karottensalat kJ 343 / kcal 82 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 15,7 / davon Zucker 9,6 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,7		
			Rotkraut kJ 233 / kcal 56 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 11,0 / davon Zucker 8,2 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 0,9 / Salz 1,4			
Sonntag, 02.11.2025	Nudel kJ 1531 / kcal 366 / Fett 2,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 70,0 / davon Zucker 3,0 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 14,0 / Salz 0,0		Eine Scheibe Putenbrustbraten gefüllt mit Gemüse dazu kJ 477 / kcal 114 / Fett 2,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,3 / Kohlenhydrate 5,4 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 17,5 / Salz 1,4	Eine gefüllte Zucchini in kJ 205 / kcal 49 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,7 / Kohlenhydrate 5,1 / davon Zucker 3,9 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 3,0 / Salz 0,6	Fruchtojoghurt Kirsche kJ 416 / kcal 99 / Fett 3,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,0 / Kohlenhydrate 13,2 / davon Zucker 12,1 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 3,9 / Salz 0,1	
	Suppe kJ 5 / kcal 1 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,2 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,1 / Salz 0,3		Geflügelrahmsauce und kJ 184 / kcal 44 / Fett 3,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,2 / Kohlenhydrate 3,1 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,0	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		
		BIO Salzkartoffeln mit kJ 334 / kcal 80 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,8 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,1	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			
			Karottengemüse kJ 237 / kcal 57 / Fett 1,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 9,1 / davon Zucker 7,4 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 0,7 / Salz 1,3			