

Montag

KW 43
Dienstag

20.10.2025
Mittwoch

bis

24.10.2025
Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
Räuchertofu-Veggienara mit Makkaroni Gluten (Weizen), Sojabohnen kj 522 / kcal 125 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 19,5 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,82 g / BE 1,6	Penne mit Tomatensauce und Erbsen, dazu Gouda Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kj 599 / kcal 143 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 23,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,71 g / BE ,	Gemüse-Burger mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Sesam kj 594 / kcal 142 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 21,3 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,68 g / BE 1,78	Spaghetti mit Gemüsebolognese (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sellerie  kj 542 / kcal 129 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 19,6 g, davon Zucker 2,7g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,25 g / BE 1,6	Pizza Margherita Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie kj 763 / kcal 182 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 25,2 g, davon Zucker 4,0 g / Eiweiß 10,3 g / Salz 1,10 g / BE 2,1
Vollkost				
Putencarbonara mit Makkaroni Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 1, 2, 3, 8  kj 613 / kcal 125146 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 19,7 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,84 g / BE 1,6	Penne mit Tomatensauce und Erbsen, dazu Gouda Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kj 599 / kcal 143 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 23,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,71 g / BE ,	Rindfleischburger mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes Gluten (Weizen), Sellerie, Senf, Sesam  kj 758 / kcal 181 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 24,6 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,85 g / BE 2,05	Spaghetti mit Rinderbolognese (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sellerie   kj 506 / kcal 121 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 20,7 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,86 g / BE 1,7	Pizza Margherita Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie kj 763 / kcal 182 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 25,2 g, davon Zucker 4,0 g / Eiweiß 10,3 g / Salz 1,10 g / BE 2,1
Gluten-, Lactosefrei				
Vegetarischer Linseneintopf Sellerie kj 227 / kcal 54 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 9,8 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,05 g / BE 0,8	Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis Sojabohnen, Sellerie, Senf kj 443 / kcal 106 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 17,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,40 g / BE 1,44	Maisgrießbrei mit Kirschragout Sojabohnen kj 403 / kcal 96 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 15,4 g, davon Zucker 9,3g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,07 g / BE 1,3	Nudeln Bolognese kj 635 / kcal 152 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 25,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,49 g / BE 2,2	Süßkartoffel Tikka Masala Sojabohnen kj 499 / kcal 119 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 13,4 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,1
DE-ÖKO-003				