

Speisekarte vom

28.09.2026 bis 04.10.2026

Grundschule

Tag	Menü 1	Menü 2
Montag	Bio Pasta ^{a1} Bio Tomatensauce ⁱ Bio Erbsen Gemüse Bio Reibekäse ^g Bio Obst	
	576 kcal, 2427 KJ, 7,58g Fett, 3,51g ges. FS, 101,61g KH, 16,00g Zucker, 21,13g Eiweiß, 0,33g Salz	
Dienstag	Gebratene Hähnchenstreifen Bio Sahne Sauce ^g Bio Kartoffelgratin ^g Bio Broccoli Bio Snackgemüse	Bio Gemüse-Käse Frikadelle ^{a,a1,a4,g} Bio Sahne Sauce ^g Bio Kartoffelgratin ^g Bio Broccoli Bio Snackgemüse
	465 kcal, 1937 KJ, 22,13g Fett, 10,98g ges. FS, 33,01g KH, 9,42g Zucker, 30,93g Eiweiß, 1,97g Salz	656 kcal, 2739 KJ, 26,99g Fett, 12,22g ges. FS, 72,91g KH, 12,62g Zucker, 24,45g Eiweiß, 2,23g Salz
Mittwoch	Bio Kichererbseneintopf ^f Bio Mehrkornbaguette ^{a,a1} Bio Joghurt Natur ^g Bio Erdbeerpüree	
	395 kcal, 1661 KJ, 10,90g Fett, 8,37g ges. FS, 56,93g KH, 9,82g Zucker, 13,99g Eiweiß, 0,89g Salz	
Donnerstag	MSC Rotbarsch ^{a,d} Bio Langkornreis Paprika- Kokossauce Bio Snackgemüse	Kohlrabi-Eintopf GS Bio Langkornreis Bio Snackgemüse
	523 kcal, 2195 KJ, 18,19g Fett, 6,43g ges. FS, 63,35g KH, 7,09g Zucker, 23,92g Eiweiß, 0,94g Salz	367 kcal, 1541 KJ, 8,97g Fett, 5,48g ges. FS, 60,19g KH, 9,81g Zucker, 8,76g Eiweiß, 0,34g Salz
Freitag	Bio Spinat Lasagne ^{a,a1,g} Bio Vanille-Mandarinen-Pudding ^g	
	568 kcal, 2384 KJ, 22,15g Fett, 13,41g ges. FS, 72,64g KH, 23,16g Zucker, 17,68g Eiweiß, 2,17g Salz	

Legende der deklarationspflichtigen Allergene und Zusatzstoffe:

a Gluten; a1 Weizen; a2 Roggen; a3 Gerste; a4 Hafer; a5 Dinkel; b Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse; c Eier und Eierzeugnisse; d Fisch und Fischerzeugnisse; e Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse; f Soja und Sojaerzeugnisse; g Milch und Milcherzeugnisse; h Schalenfrüchte und daraus gewonnene Erzeugnisse; h1 Mandeln; h2 Haselnuss; h3 Walnuss; h4 Kaschunuss; h5 Pecanuss; h6 Paranuss; h7 Pistazie; h8 Macadamianuss; i Sellerie und Sellerieerzeugnisse; j Senf und Senferzeugnisse; k Sesamsamen und Sesamsamenerzeugnisse; l Schwefeldioxid und Sulfite; m Lupine und Lupinenerzeugnisse; n Weichtiere und Weichtiererzeugnisse; 1 mit Farbstoff; 2 mit Konservierungsstoff; 3 mit Antioxidationsmittel; 4 mit Geschmacksverstärker; 5 geschwefelt; 6 geschwärzt; 7 gewachst; 8 mit Phosphat; 9 mit Süßungsmittel; 11 mit einer Zuckerart und Süßungsmittel; 12 auf Grundlage von Tafelsüße; 13 enthält eine Phenylalaninquelle (Aspartam); 14 kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken; 15 unter Schutzatmosphäre verpackt; 16 chininhaltig; 18 mit Milcheiweiß; 32 mit Stärke oder Pflanzenstärke; 33 mit Geflügelfleischanteil; 34 mit Jodsalz; 36 z.T. fein zerkleinertes Fleisch

