

Speisekarte vom

05.10.2026 bis 11.10.2026

Grundschule

Tag	Menü 1	Menü 2
Montag	Bio Nasi Goreng mit Möhren, Mais und Erbsen Bio Broccoli Bio Obst	
	362 kcal, 1532 KJ, 2,48g Fett, 0,50g ges. FS, 72,33g KH, 15,17g Zucker, 9,86g Eiweiß, 0,06g Salz	
Dienstag	Bio Pasta ^{a1} Bio Rinderbolognese vom Worpserwerder Limousin Rind ⁱ Bio Reibekäse ^g Bio Snackgemüse	Bio Pasta ^{a1} Bio Grünkern- Gemüse Bolognese ⁱ Bio Reibekäse ^g Bio Snackgemüse
	519 kcal, 2186 KJ, 9,31g Fett, 4,60g ges. FS, 85,12g KH, 8,65g Zucker, 20,92g Eiweiß, 0,72g Salz	486 kcal, 2046 KJ, 6,43g Fett, 3,42g ges. FS, 86,10g KH, 6,97g Zucker, 17,88g Eiweiß, 0,41g Salz
Mittwoch	Bio Kartoffel- Lauch- Creme- Suppe ^g Bio rosa Linsen Bio Dinkel- Vollkornbrötchen ^{a,a1,a3,a4,k} Bio Vanille Schoko Pudding ^g	
	414 kcal, 1749 KJ, 5,90g Fett, 1,63g ges. FS, 70,83g KH, 17,47g Zucker, 16,49g Eiweiß, 3,08g Salz	
Donnerstag	MSC Seelachsfilet paniert ^{a1,d} Bio Schnittlauch Dip ^g Bio Rosmarinkartoffel Bio Brechbohnen Gemüse Bio Snackgemüse	Bio Gemüse Nuggets Bio Schnittlauch Dip ^g Bio Rosmarinkartoffel Bio Brechbohnen Gemüse Bio Snackgemüse
	419 kcal, 1744 KJ, 10,31g Fett, 2,23g ges. FS, 51,75g KH, 9,16g Zucker, 26,82g Eiweiß, 0,78g Salz	566 kcal, 2364 KJ, 17,72g Fett, 2,68g ges. FS, 55,11g KH, 11,64g Zucker, 27,52g Eiweiß, 2,29g Salz
Freitag	Bio Gnocchi- Gratin mit Hafermilch ^{a,a1,a4,g,i} Bio Ratatouille Bio Quark ^g Bio Apfel- Lebkuchen- Kompott	
	408 kcal, 1714 KJ, 10,80g Fett, 1,48g ges. FS, 58,02g KH, 21,51g Zucker, 17,59g Eiweiß, 1,26g 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 Sesamenerzeugnisse; l Schwefeldioxid und Sulfite; m Lupine und Lupinerzeugnisse; 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

