

# SPEISEKARTE



**KW 3**  
Dienstag

**12.01.2026 bis**  
Mittwoch

**16.01.2026**  
Donnerstag

Freitag

Montag

<b>Menü</b>				
<b>Putencarbonara mit Makkaroni</b>  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	<b>Pizza Margherita</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie	<b>Spaghetti mit Rinderbolognese</b> (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sellerie	<b>Penne mit Tomatensauce und Erbsen, dazu Gouda</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	<b>Milchreis mit Apfelmus, vorweg Nudelsuppe</b>  Milch (Lactose), Gluten (Weizen) 3, 11 kJ 335 / kcal 80 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 9,4 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,71 g / BE ,
<b>Nudeln Bolognese</b>  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	<b>Süßkartoffel Tikka Masala</b>  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	<b>Vegetarischer Linseneintopf</b>  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	<b>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsegemüse und Reis</b>  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	<b>Maisgritsbrei mit Kirschragout</b>  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
<b>Dessert/Beilagensalat</b>  Täglich angeboten werden ein Dessert und ein Beilagensalat oder Gemüserohkost saisonal ausgerichtet Frisches Obst / verschiedene Joghurtsorten / Puddings / Bunte Rohkostauswahl / verschiedene Salate				
<b>DE-ÖKO-003</b>				

Nährwerte pro 100 g