Ihr Speiseplan für die Woche 48 vom 23.11.2026 bis zum 29.11.2026.

Sie wollen Ihren individuellen Speiseplan auf Ihrer Homepage einbinden? Verwenden Sie dazu einfach **diesen Link,**

Montag	DGE-zertifiziert 4 CHICKEN-NUGGETS (G) (paniertes Hähnchenfleisch) mit Tomatensauce Erbsen, BIO-Reis *Dessert: Fruchtjoghurt-Becher*		
Dienstag	3 MINI-RINDFLEISCH-FRIKADELLEN (R) Kohlrabi in Rahm Salzkartoffeln *Dessert: Pflaume*	GEMÜSE-FRIKADELLE (u.a. Möhren, Mais, Erbsen) Kohlrabi in Rahm Salzkartoffeln *Dessert: A/B/C*	VEGGIE-FRIKADELLE (Sojabasis) Kohlrabigemüse in Sauce Salzkartoffeln
Mittwoch	DGE-zertifiziert SESAMKARTOFFELN Pfannengemüse (u.a. mit Bohnen, Paprika, Erbsen) Kräuterdip mit Quark *Dessert: Clementine (DGE)*	RÖSTKARTOFFELN Dip mit Kräutern (Sojabasis) Pfannengemüse	
Donnerstag	DGE-zertifiziert BIO-VOLLKORN-PENNE mit Champignonsauce gemischter Blattsalat mit italienischem Dressing (Essig-Öl-Dressing mit Kräutern) *Dessert: Brownie*		
Freitag	GYROSSUPPE (G) mit Hähnchenfleisch, bunter Paprika und Mais 3 Pizzabrötchen *Dessert: Erdbeer-Biskuitschnitte*	GEMÜSESSUPPE mit buntem Paprika und Mais 3 Pizzabrötchen *Dessert: A/B/C*	

* = Gerichte ohne Schweinefleisch
** = vegetarische Gerichte

Montag: DGE-zertifiziert 4 CHICKEN-NUGGETS (G) (paniertes Hähnchenfleisch) mit Tomatensauce Erbsen, BIO-Reis

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Glutenhaltiges Getreide und daraus hergest. Erzeug:	Ja	
enthält Weizen:	Ja	
Sellerie und Sellerieerzeugnisse:	Ja	

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	1945,87	kJ
Energie (Kilokalorien):	461,17	kcal
Fett:	9,44	g
davon gesättigte Fettsäuren:	1,21	g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	70,92	g
davon Zucker:	4,95	g
Eiweiß (Protein):	19,42	g
Gesamt-Kochsalz:	2,73	g

Enthaltene Zusatzstoffe:

mit Geschmacksverstärkern:
Dinatriumguanylat
Dinatriuminosinat
Mononatriumglutamat
mit Backtriebmittel:

Dienstag: 3 MINI-RINDFLEISCH- FRIKADELLEN (R) Kohlrabi in Rahm Salzkartoffeln

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Glutenhaltiges Getreide und daraus hergest. Erzeug:	Ja	
enthält Weizen:	Ja	
Eier und Eiererzeugnisse:	Ja	
Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose):	Ja	

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	1695,12	kJ
Energie (Kilokalorien):	404,89	kcal
Fett:	17,80	g
davon gesättigte Fettsäuren:	7,71	g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	39,35	g
davon Zucker:	8,44	g
Eiweiß (Protein):	20,47	g
Gesamt-Kochsalz:	3,73	g

Enthaltene Zusatzstoffe:

Dienstag: GEMÜSE- FRIKADELLE (u.a. Möhren, Mais, Erbsen) Kohlrabi in Rahm Salzkartoffeln

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Glutenhaltiges Getreide und daraus hergest. Erzeug:	Ja	
enthält Weizen:	Ja	
Eier und Eiererzeugnisse:	Ja	
Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose):	Ja	

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	1200,57	kJ
Energie (Kilokalorien):	285,64	kcal
Fett:	6,92	g
davon gesättigte Fettsäuren:	2,49	g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	42,83	g
davon Zucker:	11,56	g
Eiweiß (Protein):	10,27	g
Gesamt-Kochsalz:	3,15	g

Enthaltene Zusatzstoffe:

Dienstag: VEGGIE-FRIKADELLE (Sojabasis) Kohlrabigemüse in Sauce Salzkartoffeln

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Soja und Sojaerzeugnisse:	Ja

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	1596,61	kJ
Energie (Kilokalorien):	379,85	kcal
Fett:	6,01	g
davon gesättigte Fettsäuren:	1,13	g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	53,10	g
davon Zucker:	7,62	g
Eiweiß (Protein):	24,29	g
Gesamt-Kochsalz:	4,06	g

Enthaltene Zusatzstoffe:

Mittwoch: DGE-zertifiziert SESAMKARTOFFELN Pfannengemüse (u.a. mit Bohnen, Paprika, Erbsen) Kräuterdip mit Quark

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose):	Ja	
Sesamsamen und Sesamerzeugnisse:	Ja	

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	1262,40	kJ
Energie (Kilokalorien):	301,05	kcal
Fett:	8,07	g
davon gesättigte Fettsäuren:	2,93	g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	40,50	g
davon Zucker:	8,98	g
Eiweiß (Protein):	13,83	g
Gesamt-Kochsalz:	3,03	g

Enthaltene Zusatzstoffe:

Natriumdisulfit
geschwefelt

Mittwoch: RÖSTKARTOFFELN Dip mit Kräutern (Sojabasis) Pfannengemüse

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Soja und Sojaerzeugnisse:	Ja	

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	2031,40	kJ
Energie (Kilokalorien):	484,52	kcal
Fett:	20,84	g
davon gesättigte Fettsäuren:	2,23	g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	55,75	g
davon Zucker:	13,50	g
Eiweiß (Protein):	14,20	g
Gesamt-Kochsalz:	4,75	g

Enthaltene Zusatzstoffe:

mit Antioxidationsmittel:
Ascorbinsäurester
Natriumdisulfit
geschwefelt

Donnerstag: DGE-zertifiziert BIO-VOLLKORN-PENNE mit Champignonsauce gemischter Blattsalat mit italienischem Dressing (Essig-Öl-Dressing mit Kräutern)

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Glutenhaltiges Getreide und daraus hergest. Erzeug:	Ja	
enthält Weizen:	Ja	
Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose):	Ja	
Senf und Senferzeugnisse:	Ja	

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	2442,94	kJ
Energie (Kilokalorien):	577,54	kcal
Fett:	21,36	g
davon gesättigte Fettsäuren:	3,96	g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	77,24	g
davon Zucker:	7,45	g
Eiweiß (Protein):	16,70	g
Gesamt-Kochsalz:	2,21	g

Enthaltene Zusatzstoffe:

mit Farbstoffen:

Zuckercouleur

Freitag: GYROSSUPPE (G) mit Hähnchenfleisch, bunter Paprika und Mais 3 Pizzabrötchen

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Glutenhaltiges Getreide und daraus hergest. Erzeug:	Ja	
enthält Dinkel:	Ja	
enthält Gerste:	Ja	
enthält Weizen:	Ja	
Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose):	Ja	

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	1809,89	kJ
Energie (Kilokalorien):	426,43	kcal
Fett:	12,07	g
davon gesättigte Fettsäuren:	6,67	g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	55,50	g
davon Zucker:	11,83	g
Eiweiß (Protein):	24,57	g
Gesamt-Kochsalz:	5,28	g

Enthaltene Zusatzstoffe:

Freitag: GEMÜSESSUPPE mit buntem Paprika und Mais 3 Pizzabrötchen

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Glutenhaltiges Getreide und daraus hergest. Erzeug:	Ja	
enthält Dinkel:	Ja	
enthält Gerste:	Ja	
enthält Weizen:	Ja	
Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose):	Ja	

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	1517,09	kJ
Energie (Kilokalorien):	357,43	kcal
Fett:	11,05	g
davon gesättigte Fettsäuren:	6,37	g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	54,60	g
davon Zucker:	11,41	g
Eiweiß (Protein):	10,47	g
Gesamt-Kochsalz:	4,62	g

Enthaltene Zusatzstoffe: