

So viel mehr als nur Essen.
Genuss. Auf den Punkt gebracht.

Menüplan für KW 45 von 02.11.2026 bis 08.11.2026

	Allergieessen 1 Schule	Allergieessen 2 Schule
Montag, 02.11.2026	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Spaghetti mit (A) Carbonarasauce (Schwein) dazu (A) Gurkensalat 	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) BIO Rote-Linsenbolognese mit (A) BIO Salzkartoffeln 
Dienstag, 03.11.2026	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in (A) feiner Sauce dazu (A) BIO Würfelkartoffeln und (A) Möhrengemüse 	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Fusilli mit (A) Rahmspinat 
Mittwoch, 04.11.2026	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Hühnerfrikassee dazu (A) BIO Basmati-Reis und (A) Erbsengemüse (BIO Erbsen) 	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Penne mit (A) Ratatouille Gemüse 
Donnerstag, 05.11.2026	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Chili con Carne dazu (A) ein Brötchen und (A) Krautsalat 	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Kräuterquark mit (A) BIO Salzkartoffeln dazu (A) Blattsalat mit (A) Kräuterdressing 
Freitag, 06.11.2026	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Spaghetti mit (A) Lachs-Dillsauce dazu (A) Gurkensalat 	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Chili sin Carne mit (A) BIO Basmati-Reis dazu (A) Gurkensalat 

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 45 von 02.11.2026 bis 08.11.2026

	Allergieessen 1 Schule	Allergieessen 2 Schule
Montag, 02.11.2026	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Spaghetti mit (A) Carbonarasauce (Schwein) dazu (A) Gurkensalat G,2,3,8 2,3	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) BIO Rote-Linsenbolognese mit (A) BIO Salzkartoffeln I
Dienstag, 03.11.2026	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in (A) feiner Sauce dazu (A) BIO Würfelkartoffeln und (A) Möhrengemüse	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Fusilli mit (A) Rahmspinat G
Mittwoch, 04.11.2026	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Hühnerfrikassee dazu (A) BIO Basmati-Reis und (A) Erbsengemüse (BIO Erbsen) G,3 1,2	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Penne mit (A) Ratatouille Gemüse I
Donnerstag, 05.11.2026	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Chili con Carne dazu (A) ein Brötchen und (A) Krautsalat 12 F 3	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Kräuterquark mit (A) BIO Salzkartoffeln dazu (A) Blattsalat mit (A) Kräuterdressing G 1,4
Freitag, 06.11.2026	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Spaghetti mit (A) Lachs-Dillsauce dazu (A) Gurkensalat D,G 1,4	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Chili sin Carne mit (A) BIO Basmati-Reis dazu (A) Gurkensalat 1,4

A) glutenhaltiges Getreide A1) Weizen, A2) Roggen, A3) Gerste, A4) Hafer, A5) Dinkel, A6) Kamut,
 B) Krebstiere, C) Eier, D) Fische, E) Erdnüsse, F) Soja, G) Milch,
 H1) Mandel, H2) Haselnuss, H3) Walnuss, H4) Cashewnuss, H5) Pecannuss, H6) Paranuss, H7) Pistazie, H8) Macadamianuss, H9) Queenslandnuss,
 I) Sellerie, J) Senf, K) Sesam, L) Sulfit, M) Lupinie, N) Weichtiere, FR) Allergenfrei

1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Antioxidationsmittel, 4) mit Geschmacksverstärker, 5) geschwefelt, 6) geschwärzt,
 7) gewachst, 8) mit Phosphat, 9) mit Süßungsmittel, 10) enthält eine Phenylalanin-Quelle, 11) abführend, 12) unter Schutzatmosphäre verpackt

Menüplan für KW 45 von 02.11.2026 bis 08.11.2026

	Allergieessen 1 Schule		Allergieessen 2 Schule	
Montag, 02.11.2026	Glutenfrei und Laktosefrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Spaghetti mit	kJ 498 / kcal 119 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 25,7 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 2,4 / Salz 0,3	(A) BIO Rote-Linsenbolognese mit	kJ 287 / kcal 69 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 9,6 / davon Zucker 5,0 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 4,0 / Salz 0,5
	(A) Carbonarasauce (Schwein) dazu	kJ 473 / kcal 113 / Fett 8,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,6 / Kohlenhydrate 3,9 / davon Zucker 1,9 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 6,3 / Salz 1,3	(A) BIO Salzkartoffeln	kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1
	(A) Gurkensalat	kJ 184 / kcal 44 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 8,3 / davon Zucker 7,1 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,6		
Dienstag, 03.11.2026	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei und Laktosefrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in	kJ 519 / kcal 124 / Fett 2,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 1,5 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 23,0 / Salz 1,7	(A) Fusilli mit	kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3
	(A) feiner Sauce dazu	kJ 24 / kcal 6 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,3	(A) Rahmspinat	kJ 353 / kcal 84 / Fett 6,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,6 / Kohlenhydrate 4,0 / davon Zucker 1,8 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,7 / Salz 1,0
	(A) BIO Würfelkartoffeln und	kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1		
Mittwoch, 04.11.2026	(A) Möhrengemüse	kJ 176 / kcal 42 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 7,7 / davon Zucker 7,2 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,1		
	Glutenfrei und Laktosefrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Hühnerfrikassee dazu	kJ 168 / kcal 40 / Fett 3,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,8 / Kohlenhydrate 2,4 / davon Zucker 0,4 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,4 / Salz 0,8	(A) Penne mit	kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3
	(A) BIO Basmati-Reis und	kJ 488 / kcal 117 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,3	(A) Ratatouille Gemüse	kJ 108 / kcal 26 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 3,8 / davon Zucker 3,3 / Ballaststoffe 1,5 / Eiweiß 1,3 / Salz 1,2
Donnerstag, 05.11.2026	(A) Erbsengemüse (BIO Erbsen)	kJ 422 / kcal 101 / Fett 2,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 11,0 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 5,1 / Eiweiß 6,9 / Salz 0,0		
	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei und Laktosefrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Chili con Carne dazu	kJ 332 / kcal 79 / Fett 4,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,0 / Kohlenhydrate 4,1 / davon Zucker 2,1 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 4,9 / Salz 2,0	(A) Kräuterquark mit	kJ 275 / kcal 66 / Fett 2,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,7 / Kohlenhydrate 4,6 / davon Zucker 4,5 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 6,0 / Salz 1,6
	(A) ein Brötchen und	kJ 1023 / kcal 243 / Fett 4,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 45,0 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 6,9 / Eiweiß 2,9 / Salz 1,3	(A) BIO Salzkartoffeln dazu	kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1
Freitag, 06.11.2026	(A) Krautsalat	kJ 218 / kcal 52 / Fett 1,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 6,6 / davon Zucker 6,3 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,5	(A) Blattsalat mit	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
			(A) Kräuterdressing	kJ 655 / kcal 156 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,3
	Glutenfrei und Laktosefrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Spaghetti mit	kJ 498 / kcal 119 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 25,7 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 2,4 / Salz 0,3	(A) Chili sin Carne mit	kJ 250 / kcal 60 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 8,6 / davon Zucker 4,0 / Ballaststoffe 3,1 / Eiweiß 3,0 / Salz 0,8

So viel mehr als nur Essen.
Genuss. Auf den Punkt gebracht.

Menüplan für KW 46 von 09.11.2026 bis 15.11.2026

	Allergieessen 1 Schule	Allergieessen 2 Schule
Montag, 09.11.2026	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Spaghetti mit (A) Bolognesesauce (Rind) 	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) BIO Minestrone mit Reiseinlage 
Dienstag, 10.11.2026	Laktosefrei und Glutenfrei: (A) Rindersaftgulasch dazu (A) BIO Basmati-Reis und (A) Bohnengemüse 	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: (A) Glutenfreie Spaghetti mit (A) Gemüsebolognese dazu (A) Gurkensalat 
Mittwoch, 11.11.2026	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: (A) Kartoffelsuppe mit (A) einer Rindswurst dazu (A) eine Kaisersemmel 	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Penne mit (A) Basilikumsauce Soja dazu (A) Blattsalat mit (A) Kräuterdressing 
Donnerstag, 12.11.2026	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Ein Hokifilet natur in (A) Kräutersauce dazu (A) BIO Würfelpommes 	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Wedges mit (A) Tomatensauce dazu (A) Möhrengemüse 
Freitag, 13.11.2026	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: (A) Eine Rindswurst mit (A) Ketchup dazu (A) BIO Salzkartoffeln (A) Blattsalat mit (A) Kräuterdressing 	Laktosefrei und Glutenfrei: (A) BIO Basmati-Reis mit (A) Kräutersauce dazu (A) Zucchini-Gemüse 

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 46 von 09.11.2026 bis 15.11.2026

	Allergieessen 1 Schule	Allergieessen 2 Schule
Montag, 09.11.2026	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Spaghetti mit (A) Bolognesesauce (Rind) 12	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) BIO Minestrone mit Reiseinlage I
Dienstag, 10.11.2026	Laktosefrei und Glutenfrei: (A) Rindersaftgulasch dazu (A) BIO Basmati-Reis und (A) Bohnengemüse 1,2	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: (A) Glutenfreie Spaghetti mit (A) Gemüsebolognese dazu 1,12 (A) Gurkensalat 1,4
Mittwoch, 11.11.2026	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: (A) Kartoffelsuppe mit I (A) einer Rindswurst dazu 2,3,8 (A) eine Kaisersemmel F	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Penne mit (A) Basilikumsauce Soja dazu F,2,3 (A) Blattsalat mit (A) Kräuterdressing 1,4
Donnerstag, 12.11.2026	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Ein Hokifilet natur in (A) Kräutersauce dazu G (A) BIO Würfelkartoffeln	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Wedges mit A,A1 (A) Tomatensauce dazu (A) Möhrengemüse
Freitag, 13.11.2026	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: (A) Eine Rindswurst mit 2,3,8 (A) Ketchup dazu (A) BIO Salzkartoffeln (A) Blattsalat mit (A) Kräuterdressing 1,4	Laktosefrei und Glutenfrei: (A) BIO Basmati-Reis mit (A) Kräutersauce dazu G (A) ZucchiniGemüse 1,2

A) glutenhaltiges Getreide A1) Weizen, A2) Roggen, A3) Gerste, A4) Hafer, A5) Dinkel, A6) Kamut,
 B) Krebstiere, C) Eier, D) Fische, E) Erdnüsse, F) Soja, G) Milch,
 H1) Mandel, H2) Haselnuss, H3) Walnuss, H4) Cashewnuss, H5) Pecannuss, H6) Paranuss, H7) Pistazie, H8) Macadamianuss, H9) Queenslandnuss,
 I) Sellerie, J) Senf, K) Sesam, L) Sulfid, M) Lupinie, N) Weichtiere, FR) Allergenfrei

1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Antioxidationsmittel, 4) mit Geschmacksverstärker, 5) geschwefelt, 6) geschwärzt,
 7) gewachst, 8) mit Phosphat, 9) mit Süßungsmittel, 10) enthält eine Phenylalanin-Quelle, 11) abführend, 12) unter Schutzatmosphäre verpackt

Menüplan für KW 46 von 09.11.2026 bis 15.11.2026

	Allergieessen 1 Schule		Allergieessen 2 Schule	
Montag, 09.11.2026	Glutenfrei und Laktosefrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Spaghetti mit	kJ 498 / kcal 119 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 25,7 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 2,4 / Salz 0,3	(A) BIO Minestrone mit Reiseinlage	kJ 98 / kcal 23 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 3,7 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 1,1 / Eiweiß 0,8 / Salz 1,8
Dienstag, 10.11.2026	(A) Bolognesesauce (Rind)	kJ 464 / kcal 111 / Fett 5,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,6 / Kohlenhydrate 2,2 / davon Zucker 1,9 / Ballaststoffe 0,7 / Eiweiß 11,3 / Salz 0,3		
	Laktosefrei und Glutenfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Rindersaftgulasch dazu	kJ 424 / kcal 101 / Fett 4,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,9 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 15,9 / Salz 0,1	(A) Glutenfreie Spaghetti mit	kJ 498 / kcal 119 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 25,7 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 2,4 / Salz 0,3
	(A) BIO Basmati-Reis und	kJ 488 / kcal 117 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,3	(A) Gemüsebolognese dazu	kJ 163 / kcal 39 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 5,6 / davon Zucker 4,9 / Ballaststoffe 2,6 / Eiweiß 1,6 / Salz 1,3
Mittwoch, 11.11.2026	(A) Bohnengemüse	kJ 191 / kcal 46 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 3,7 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 4,4 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,0	(A) Gurkensalat	kJ 113 / kcal 27 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8
	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei und Laktosefrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Kartoffelsuppe mit	kJ 135 / kcal 32 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 6,3 / davon Zucker 0,6 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,8	(A) Penne mit	kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3
	(A) einer Rindswurst dazu	kJ 849 / kcal 205 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 7,3 / Kohlenhydrate 1,4 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 13,0 / Salz 2,3	(A) Basilikumsauce Soja dazu	kJ 358 / kcal 86 / Fett 7,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,8 / Kohlenhydrate 3,1 / davon Zucker 0,9 / Ballaststoffe 0,6 / Eiweiß 1,2 / Salz 1,0
	(A) eine Kaisersemmel	kJ 1023 / kcal 243 / Fett 4,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 45,0 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 6,9 / Eiweiß 2,9 / Salz 1,3	(A) Blattsalat mit	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
			(A) Kräuterdressing	kJ 655 / kcal 156 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,3
Donnerstag, 12.11.2026	Glutenfrei und Laktosefrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Ein Hokifilet natur in	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	(A) Wedges mit	kJ 627 / kcal 150 / Fett 6,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 20,0 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,8
	(A) Kräutersauce dazu	kJ 320 / kcal 77 / Fett 6,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,8	(A) Tomatensauce dazu	kJ 161 / kcal 38 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,5 / davon Zucker 5,3 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,1
	(A) BIO Würfelkartoffeln	kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1	(A) Möhrengemüse	kJ 176 / kcal 42 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 7,7 / davon Zucker 7,2 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,1
Freitag, 13.11.2026	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Laktosefrei und Glutenfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Eine Rindswurst mit	kJ 849 / kcal 205 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 7,3 / Kohlenhydrate 1,4 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 13,0 / Salz 2,3	(A) BIO Basmati-Reis mit	kJ 488 / kcal 117 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,3
	(A) Ketchup dazu	kJ 326 / kcal 78 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 16,8 / davon Zucker 11,6 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 1,0 / Salz 2,7	(A) Kräutersauce dazu	kJ 320 / kcal 77 / Fett 6,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,8
	(A) BIO Salzkartoffeln	kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1	(A) ZucchiniGemüse	kJ 107 / kcal 26 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 1,8 / davon Zucker 1,7 / Ballaststoffe 1,2 / Eiweiß 1,8 / Salz 0,0
	(A) Blattsalat mit	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0		
	(A) Kräuterdressing	kJ 655 / kcal 156 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,3		

Menüplan für KW 47 von 16.11.2026 bis 22.11.2026

	Allergieessen 1 Schule	Allergieessen 2 Schule
Montag, 16.11.2026	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Rindergeschnetzeltes dazu (A) Fusilli und (A) Blumenkohlgemüse 	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: (A) Kartoffelsuppe dazu (A) eine Kaisersemmel 
Dienstag, 17.11.2026	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: (A) Eine Geflügelwiener in (A) feiner Sauce dazu (A) BIO Salzkartoffeln 	Laktosefrei und Glutenfrei: (A) Zwei Kartoffelpuffer mit (A) Kräuterquark und (A) Karottensalat 
Mittwoch, 18.11.2026	Laktosefrei und Glutenfrei: (A) Ein Putenschnitzel natur in (A) feiner Sauce dazu (A) BIO Basmati-Reis und (A) Brokkoligemüse 	Laktosefrei und Glutenfrei: (A) Zwei Eier mit (A) Spaghetti dazu (A) Rahmspinat 
Donnerstag, 19.11.2026	Laktosefrei und Glutenfrei: (A) Ein Seelachs natur in (A) Kräutersauce dazu (A) BIO Würfelkartoffeln und (A) Blattsalat mit (A) Kräuterdressing 	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: (A) Wedges mit (A) Tomatensauce dazu (A) Erbsengemüse aus BIO Erbsen 
Freitag, 20.11.2026	Laktosefrei und Glutenfrei: (A) Ein Schweinesteak natur mit (A) Fusilli dazu (A) Champignonsauce und (A) Möhrengemüse 	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Ein Polenta Medaillon dazu (A) BIO Gemüsebolognese und (A) Blattsalat mit (A) Kräuterdressing 

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 47 von 16.11.2026 bis 22.11.2026

	Allergieessen 1 Schule	Allergieessen 2 Schule
Montag, 16.11.2026	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Rindergeschnetzeltes dazu (A) Fusilli und (A) Blumenkohlgemüse 1,2	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: (A) Kartoffelsuppe dazu I (A) eine Kaisersemmel F
Dienstag, 17.11.2026	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: (A) Eine Geflügelwiener in 2,3,8 (A) feiner Sauce dazu (A) BIO Salzkartoffeln	Laktosefrei und Glutenfrei: (A) Zwei Kartoffelpuffer mit C (A) Kräuterquark und G (A) Karottensalat 1,4
Mittwoch, 18.11.2026	Laktosefrei und Glutenfrei: (A) Ein Putenschnitzel natur in (A) feiner Sauce dazu (A) BIO Basmati-Reis und (A) Brokkoligemüse	Laktosefrei und Glutenfrei: (A) Zwei Eier mit C (A) Spaghetti dazu (A) Rahmspinat G
Donnerstag, 19.11.2026	Laktosefrei und Glutenfrei: (A) Ein Seelachs natur in (A) Kräutersauce dazu G (A) BIO Würfelkartoffeln und (A) Blattsalat mit (A) Kräuterdressing 1,4	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: (A) Wedges mit A,A1 (A) Tomatensauce dazu (A) Erbsengemüse aus BIO Erbsen 1,2
Freitag, 20.11.2026	Laktosefrei und Glutenfrei: (A) Ein Schweinesteak natur mit (A) Fusilli dazu (A) Champignonsauce und G (A) Möhrengemüse	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Ein Polenta Medaillon dazu (A) BIO Gemüsebolognese und I,12 (A) Blattsalat mit (A) Kräuterdressing 1,4

A) glutenhaltiges Getreide A1) Weizen, A2) Roggen, A3) Gerste, A4) Hafer, A5) Dinkel, A6) Kamut,
 B) Krebstiere, C) Eier, D) Fische, E) Erdnüsse, F) Soja, G) Milch,
 H1) Mandel, H2) Haselnuss, H3) Walnuss, H4) Cashewnuss, H5) Pecannuss, H6) Paranuss, H7) Pistazie, H8) Macadamianuss, H9) Queenslandnuss,
 I) Sellerie, J) Senf, K) Sesam, L) Sulfid, M) Lupinie, N) Weichtiere, FR) Allergenfrei

1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Antioxidationsmittel, 4) mit Geschmacksverstärker, 5) geschwefelt, 6) geschwärzt,
 7) gewachst, 8) mit Phosphat, 9) mit Süßungsmittel, 10) enthält eine Phenylalanin-Quelle, 11) abführend, 12) unter Schutzatmosphäre verpackt

Menüplan für KW 47 von 16.11.2026 bis 22.11.2026

	Allergieessen 1 Schule		Allergieessen 2 Schule	
Montag, 16.11.2026	Glutenfrei und Laktosefrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Rindergeschneitzeltes dazu	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	(A) Kartoffelsuppe dazu	kJ 135 / kcal 32 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 6,3 / davon Zucker 0,6 / Ballaststoffe 1,3 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,8
	(A) Fusilli und	kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3	(A) eine Kaisersemmel	kJ 1023 / kcal 243 / Fett 4,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 45,0 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 6,9 / Eiweiß 2,9 / Salz 1,3
	(A) Blumenkohlgemüse	kJ 207 / kcal 50 / Fett 2,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,0 / davon Zucker 2,5 / Ballaststoffe 2,5 / Eiweiß 3,6 / Salz 0,3		
Dienstag, 17.11.2026	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Laktosefrei und Glutenfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Eine Geflügelwiener in	kJ 1136 / kcal 274 / Fett 24,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 5,8 / Kohlenhydrate 1,0 / davon Zucker 0,4 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 13,2 / Salz 2,2	(A) Zwei Kartoffelpuffer mit	kJ 474 / kcal 113 / Fett 2,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 19,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 1,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 1,0
	(A) feiner Sauce dazu	kJ 24 / kcal 6 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,3	(A) Kräuterquark und	kJ 275 / kcal 66 / Fett 2,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,7 / Kohlenhydrate 4,6 / davon Zucker 4,5 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 6,0 / Salz 1,6
	(A) BIO Salzkartoffeln	kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1	(A) Karottensalat	kJ 167 / kcal 40 / Fett 4,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 1,0
Mittwoch, 18.11.2026	Laktosefrei und Glutenfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Laktosefrei und Glutenfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Ein Putenschnitzel natur in	kJ 397 / kcal 95 / Fett 1,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,5 / Kohlenhydrate 0,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 20,0 / Salz 1,3	(A) Zwei Eier mit	kJ 640 / kcal 153 / Fett 11,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,3 / Kohlenhydrate 0,6 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 13,1 / Salz 0,8
	(A) feiner Sauce dazu	kJ 24 / kcal 6 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,3	(A) Spaghetti dazu	kJ 498 / kcal 119 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 25,7 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 2,4 / Salz 0,3
	(A) BIO Basmati-Reis und	kJ 488 / kcal 117 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,3	(A) Rahmspinat	kJ 353 / kcal 84 / Fett 6,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,6 / Kohlenhydrate 4,0 / davon Zucker 1,8 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,7 / Salz 1,0
Donnerstag, 19.11.2026	(A) Brokkoligemüse	kJ 163 / kcal 39 / Fett 0,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 1,8 / davon Zucker 1,5 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 4,4 / Salz 0,4		
	Laktosefrei und Glutenfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Ein Seelachs natur in	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	(A) Wedges mit	kJ 627 / kcal 150 / Fett 6,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 20,0 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,8
	(A) Kräutersauce dazu	kJ 320 / kcal 77 / Fett 6,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,0 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 1,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,8 / Salz 0,8	(A) Tomatensauce dazu	kJ 161 / kcal 38 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 5,5 / davon Zucker 5,3 / Ballaststoffe 0,9 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,1
Freitag, 20.11.2026	(A) BIO Würfelkartoffeln und	kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1	(A) Erbsengemüse aus BIO Erbsen	kJ 422 / kcal 101 / Fett 2,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 11,0 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 5,1 / Eiweiß 6,9 / Salz 0,0
	(A) Blattsalat mit	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0		
	(A) Kräuterdressing	kJ 655 / kcal 156 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,3		
	Laktosefrei und Glutenfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Ein Schweinesteak natur mit	kJ 523 / kcal 125 / Fett 2,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,0 / Kohlenhydrate 0,9 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 24,0 / Salz 1,3	(A) Ein Polenta Medaillon dazu	kJ 464 / kcal 111 / Fett 1,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 22,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 2,1 / Salz 0,7
	(A) Fusilli dazu	kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3	(A) BIO Gemüsebolognese und	kJ 163 / kcal 39 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 5,6 / davon Zucker 4,9 / Ballaststoffe 2,6 / Eiweiß 1,6 / Salz 1,3
	(A) Champignonsauce und	kJ 310 / kcal 74 / Fett 4,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,4 / Kohlenhydrate 4,9 / davon Zucker 2,6 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 3,7 / Salz 0,9	(A) Blattsalat mit	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Möhrengemüse	kJ 176 / kcal 42 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 7,7 / davon Zucker 7,2 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,1	(A) Kräuterdressing	kJ 655 / kcal 156 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,3

Menüplan für KW 48 von 23.11.2026 bis 29.11.2026

	Allergieessen 1 Schule	Allergieessen 2 Schule
Montag, 23.11.2026	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: (A) Geflügelragout in Tomatensauce dazu (A) BIO Basmati-Reis und (A) Krautsalat 	Laktosefrei und Glutenfrei: (A) Vier Reibekuchen mit (A) Apfelmus 
Dienstag, 24.11.2026	Laktosefrei und Glutenfrei: (A) Ein Seelachs Filet natur in (A) Dill-Sahnesauce dazu (A) BIO Würfelkartoffeln 	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: (A) Wedges mit (A) Ketchup dazu (A) Gurkensalat 
Mittwoch, 25.11.2026	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: (A) Putengeschnetzeltes in Geflügel-Kräutersauce mit (A) BIO Basmati-Reis dazu (A) Bohnengemüse 	Laktosefrei und Glutenfrei: (A) Fusilli mit (A) Brokkoli-Sahnesauce dazu (A) Krautsalat 
Donnerstag, 26.11.2026	Laktosefrei und Glutenfrei: (A) Zwei Cevapcici (Rind) mit (A) BIO Basmati-Reis dazu (A) Schmand-Dip und (A) Gurkensalat 	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: (A) Fünf Vegane Sojabällchen dazu (A) Ketchup mit (A) BIO Salzkartoffeln und (A) Gurkensalat 
Freitag, 27.11.2026	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Ein Schweinesteak natur in (A) feiner Sauce dazu (A) BIO Basmati-Reis und (A) Karottensalat 	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) BIO Salzkartoffeln dazu (A) Champignonragout und (A) Blumenkohlgemüse 

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 48 von 23.11.2026 bis 29.11.2026

	Allergieessen 1 Schule	Allergieessen 2 Schule
Montag, 23.11.2026	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: (A) Geflügelragout in Tomatensauce dazu (A) BIO Basmati-Reis und (A) Krautsalat 3	Laktosefrei und Glutenfrei: (A) Vier Reibekuchen mit C (A) Apfelmus 3
Dienstag, 24.11.2026	Laktosefrei und Glutenfrei: (A) Ein Seelachs Filet natur in (A) Dill-Sahnesauce dazu G (A) BIO Würfelkartoffeln	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: (A) Wedges mit A,A1 (A) Ketchup dazu (A) Gurkensalat 1,4
Mittwoch, 25.11.2026	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: (A) Putengeschnetzeltes in Geflügel-Kräutersauce mit A,A1,A3,G,I,1 (A) BIO Basmati-Reis dazu (A) Bohnengemüse 1,2	Laktosefrei und Glutenfrei: (A) Fusilli mit (A) Brokkoli-Sahnesauce dazu G (A) Krautsalat 3
Donnerstag, 26.11.2026	Laktosefrei und Glutenfrei: (A) Zwei Cevapcici (Rind) mit C (A) BIO Basmati-Reis dazu (A) Schmand-Dip und G (A) Gurkensalat 2,3	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei: (A) Fünf Vegane Sojabällchen dazu F (A) Ketchup mit (A) BIO Salzkartoffeln und (A) Gurkensalat 1,4
Freitag, 27.11.2026	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Ein Schweinesteak natur in (A) feiner Sauce dazu (A) BIO Basmati-Reis und (A) Karottensalat 1,4	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) BIO Salzkartoffeln dazu (A) Champignonragout und G (A) Blumenkohlgemüse 1,2

A) glutenhaltiges Getreide A1) Weizen, A2) Roggen, A3) Gerste, A4) Hafer, A5) Dinkel, A6) Kamut,
 B) Krebstiere, C) Eier, D) Fische, E) Erdnüsse, F) Soja, G) Milch,
 H1) Mandel, H2) Haselnuss, H3) Walnuss, H4) Cashewnuss, H5) Pecannuss, H6) Paranuss, H7) Pistazie, H8) Macadamianuss, H9) Queenslandnuss,
 I) Sellerie, J) Senf, K) Sesam, L) Sulfit, M) Lupinie, N) Weichtiere, FR) Allergengfrei

1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Antioxidationsmittel, 4) mit Geschmacksverstärker, 5) geschwefelt, 6) geschwärzt,
 7) gewachst, 8) mit Phosphat, 9) mit Süßungsmittel, 10) enthält eine Phenylalanin-Quelle, 11) abführend, 12) unter Schutzatmosphäre verpackt

Menüplan für KW 48 von 23.11.2026 bis 29.11.2026

	Allergieessen 1 Schule		Allergieessen 2 Schule	
Montag, 23.11.2026	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Laktosefrei und Glutenfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Geflügelragout in Tomatensauce dazu	kJ 97 / kcal 23 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 3,3 / davon Zucker 3,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,6	(A) Vier Reibekuchen mit	kJ 474 / kcal 113 / Fett 2,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 19,0 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 1,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 2,0
	(A) Bio Basmati-Reis und	kJ 488 / kcal 117 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,3	(A) Apfelmus	kJ 289 / kcal 69 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 15,8 / davon Zucker 14,3 / Ballaststoffe 1,2 / Eiweiß 0,2 / Salz 0,0
	(A) Krautsalat	kJ 218 / kcal 52 / Fett 1,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 6,6 / davon Zucker 6,3 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,5		
Dienstag, 24.11.2026	Laktosefrei und Glutenfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Ein Seelachs Filet natur in	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	(A) Wedges mit	kJ 627 / kcal 150 / Fett 6,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 20,0 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,8
	(A) Dill-Sahnesauce dazu	kJ 419 / kcal 100 / Fett 8,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 5,5 / Kohlenhydrate 4,4 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 1,6 / Salz 0,9	(A) Ketchup dazu	kJ 326 / kcal 78 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 16,8 / davon Zucker 11,6 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 1,0 / Salz 2,7
	(A) Bio Würfelkartoffeln	kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1	(A) Gurkensalat	kJ 113 / kcal 27 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8
Mittwoch, 25.11.2026	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Laktosefrei und Glutenfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Putengeschnetzeltes in Geflügel-Kräutersauce mit	kJ 393 / kcal 94 / Fett 3,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,0 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,4 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 12,9 / Salz 0,7	(A) Fusilli mit	kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3
	(A) Bio Basmati-Reis dazu	kJ 488 / kcal 117 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,3	(A) Brokkoli-Sahnesauce dazu	kJ 311 / kcal 74 / Fett 5,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,5 / Kohlenhydrate 3,4 / davon Zucker 2,0 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 2,3 / Salz 0,7
	(A) Bohnengemüse	kJ 191 / kcal 46 / Fett 1,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 3,7 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 4,4 / Eiweiß 2,0 / Salz 0,0	(A) Krautsalat	kJ 218 / kcal 52 / Fett 1,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 6,6 / davon Zucker 6,3 / Ballaststoffe 2,3 / Eiweiß 1,1 / Salz 1,5
Donnerstag, 26.11.2026	Laktosefrei und Glutenfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Laktosefrei, Glutenfrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Zwei Cevapcici (Rind) mit	kJ 1110 / kcal 267 / Fett 20,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 8,0 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 1,0 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 20,0 / Salz 1,4	(A) Fünf Vegane Sojabällchen dazu	kJ 724 / kcal 173 / Fett 4,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 14,0 / davon Zucker 1,1 / Ballaststoffe 4,9 / Eiweiß 16,3 / Salz 1,5
	(A) Bio Basmati-Reis dazu	kJ 488 / kcal 117 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,3	(A) Ketchup mit	kJ 326 / kcal 78 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 16,8 / davon Zucker 11,6 / Ballaststoffe 1,0 / Eiweiß 1,0 / Salz 2,7
	(A) Schmand-Dip und	kJ 1000 / kcal 239 / Fett 24,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 15,8 / Kohlenhydrate 2,9 / davon Zucker 2,9 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 2,8 / Salz 0,1	(A) Bio Salzkartoffeln und	kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1
Freitag, 27.11.2026	(A) Gurkensalat	kJ 184 / kcal 44 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 8,3 / davon Zucker 7,1 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,6	(A) Gurkensalat	kJ 113 / kcal 27 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8
	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei und Laktosefrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Ein Schweinesteak natur in	kJ 523 / kcal 125 / Fett 2,7 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,0 / Kohlenhydrate 0,9 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 24,0 / Salz 1,3	(A) Bio Salzkartoffeln dazu	kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1
	(A) feiner Sauce dazu	kJ 24 / kcal 6 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,3	(A) Champignonragout und	kJ 310 / kcal 74 / Fett 4,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,4 / Kohlenhydrate 4,9 / davon Zucker 2,6 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 3,7 / Salz 0,9
	(A) Bio Basmati-Reis und	kJ 488 / kcal 117 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,3	(A) Blumenkohlgemüse	kJ 207 / kcal 50 / Fett 2,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 3,0 / davon Zucker 2,5 / Ballaststoffe 2,5 / Eiweiß 3,6 / Salz 0,3
	(A) Karottensalat	kJ 167 / kcal 40 / Fett 4,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,3 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 1,0		

So viel mehr als nur Essen.
Genuss. Auf den Punkt gebracht.

Menüplan für KW 49 von 30.11.2026 bis 06.12.2026

	Allergieessen 1 Schule	Allergieessen 2 Schule
Montag, 30.11.2026	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Spaghetti mit (A) Carbonarasauce (Schwein) dazu (A) Gurkensalat 	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) BIO Rote-Linsenbolognese mit (A) BIO Salzkartoffeln 
Dienstag, 01.12.2026	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in (A) feiner Sauce dazu (A) BIO Würfelkartoffeln und (A) Möhrengemüse 	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Fusilli mit (A) Rahmspinat dazu (A) Blattsalat mit (A) Kräuterdressing 
Mittwoch, 02.12.2026	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Hühnerfrikassee dazu (A) BIO Basmati-Reis und (A) Erbsengemüse aus BIO Erbsen 	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Penne mit (A) Ratatouille Gemüse 
Donnerstag, 03.12.2026	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Chili con Carne (Rind) dazu (A) ein Brötchen 	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Kräuterquark mit (A) BIO Salzkartoffeln dazu (A) Blattsalat mit (A) Kräuterdressing 
Freitag, 04.12.2026	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Spaghetti mit (A) Lachs-Dillsauce dazu (A) Gurkensalat 	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Chili sin Carne mit (A) BIO Basmati-Reis dazu (A) Gurkensalat 

Allergene und Zusatzstoffe entnehmen
Sie bitte beigefügtem Zusatzblatt.

Menüplan für KW 49 von 30.11.2026 bis 06.12.2026

	Allergieessen 1 Schule	Allergieessen 2 Schule
Montag, 30.11.2026	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Spaghetti mit (A) Carbonarasauce (Schwein) dazu G,2,3,8 (A) Gurkensalat 2,3	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) BIO Rote-Linsenbolognese mit I (A) BIO Salzkartoffeln
Dienstag, 01.12.2026	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in (A) feiner Sauce dazu (A) BIO Würfelkartoffeln und (A) Möhrengemüse	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Fusilli mit (A) Rahmspinat dazu G (A) Blattsalat mit (A) Kräuterdressing 1,4
Mittwoch, 02.12.2026	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Hühnerfrikassee dazu G,3 (A) BIO Basmati-Reis und (A) Erbsengemüse aus BIO Erbsen 1,2	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Penne mit (A) Ratatouille Gemüse I
Donnerstag, 03.12.2026	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Chili con Carne (Rind) dazu 12 (A) ein Brötchen F	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Kräuterquark mit G (A) BIO Salzkartoffeln dazu (A) Blattsalat mit (A) Kräuterdressing 1,4
Freitag, 04.12.2026	Glutenfrei und Laktosefrei: (A) Spaghetti mit (A) Lachs-Dillsauce dazu D,G (A) Gurkensalat 1,4	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei: (A) Chili sin Carne mit (A) BIO Basmati-Reis dazu (A) Gurkensalat 1,4

A) glutenhaltiges Getreide A1) Weizen, A2) Roggen, A3) Gerste, A4) Hafer, A5) Dinkel, A6) Kamut,
 B) Krebstiere, C) Eier, D) Fische, E) Erdnüsse, F) Soja, G) Milch,
 H1) Mandel, H2) Haselnuss, H3) Walnuss, H4) Cashewnuss, H5) Pecannuss, H6) Paranuss, H7) Pistazie, H8) Macadamianuss, H9) Queenslandnuss,
 I) Sellerie, J) Senf, K) Sesam, L) Sulfit, M) Lupinie, N) Weichtiere, FR) Allergengfrei

1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Antioxidationsmittel, 4) mit Geschmacksverstärker, 5) geschwefelt, 6) geschwärzt,
 7) gewachst, 8) mit Phosphat, 9) mit Süßungsmittel, 10) enthält eine Phenylalanin-Quelle, 11) abführend, 12) unter Schutzatmosphäre verpackt

Menüplan für KW 49 von 30.11.2026 bis 06.12.2026

	Allergieessen 1 Schule		Allergieessen 2 Schule	
Montag, 30.11.2026	Glutenfrei und Laktosefrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Spaghetti mit	kJ 498 / kcal 119 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 25,7 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 2,4 / Salz 0,3	(A) BIO Rote-Linsenbolognese mit	kJ 287 / kcal 69 / Fett 0,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 9,6 / davon Zucker 5,0 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 4,0 / Salz 0,5
	(A) Carbonarasauce (Schwein) dazu	kJ 473 / kcal 113 / Fett 8,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 4,6 / Kohlenhydrate 3,9 / davon Zucker 1,9 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 6,3 / Salz 1,3	(A) BIO Salzkartoffeln	kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1
	(A) Gurkensalat	kJ 184 / kcal 44 / Fett 1,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 8,3 / davon Zucker 7,1 / Ballaststoffe 0,8 / Eiweiß 0,5 / Salz 1,6		
Dienstag, 01.12.2026	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei und Laktosefrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Ein Hähnchenbrustfilet natur in	kJ 524 / kcal 124 / Fett 2,9 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,6 / Kohlenhydrate 1,5 / davon Zucker 0,7 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 23,0 / Salz 1,7	(A) Fusilli mit	kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3
	(A) feiner Sauce dazu	kJ 24 / kcal 6 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 1,2 / davon Zucker 0,1 / Ballaststoffe 0,2 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,3	(A) Rahmspinat dazu	kJ 353 / kcal 84 / Fett 6,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,6 / Kohlenhydrate 4,0 / davon Zucker 1,8 / Ballaststoffe 2,2 / Eiweiß 2,7 / Salz 1,0
	(A) BIO Würfelkartoffeln und	kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1	(A) Blattsalat mit	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
Mittwoch, 02.12.2026	(A) Möhrengemüse	kJ 176 / kcal 42 / Fett 0,3 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 7,7 / davon Zucker 7,2 / Ballaststoffe 3,0 / Eiweiß 0,6 / Salz 0,1	(A) Kräuterdressing	kJ 655 / kcal 156 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,3
	Glutenfrei und Laktosefrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Hühnerfrikassee dazu	kJ 168 / kcal 40 / Fett 3,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,8 / Kohlenhydrate 2,4 / davon Zucker 0,4 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 0,4 / Salz 0,8	(A) Penne mit	kJ 597 / kcal 143 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 30,8 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,9 / Salz 0,3
	(A) BIO Basmati-Reis und	kJ 488 / kcal 117 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,3	(A) Ratatouille Gemüse	kJ 108 / kcal 26 / Fett 0,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 3,8 / davon Zucker 3,3 / Ballaststoffe 1,5 / Eiweiß 1,3 / Salz 1,2
Donnerstag, 03.12.2026	(A) Erbsengemüse aus BIO Erbsen	kJ 422 / kcal 101 / Fett 2,4 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,4 / Kohlenhydrate 11,0 / davon Zucker 2,2 / Ballaststoffe 5,1 / Eiweiß 6,9 / Salz 0,0		
	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	Glutenfrei und Laktosefrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Chili con Carne (Rind) dazu	kJ 332 / kcal 79 / Fett 4,5 / davon gesättigte Fettsäuren / 2,0 / Kohlenhydrate 4,1 / davon Zucker 2,1 / Ballaststoffe 1,4 / Eiweiß 4,9 / Salz 2,0	(A) Kräuterquark mit	kJ 275 / kcal 66 / Fett 2,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,7 / Kohlenhydrate 4,6 / davon Zucker 4,5 / Ballaststoffe 0,1 / Eiweiß 6,0 / Salz 1,6
	(A) ein Brötchen	kJ 1023 / kcal 243 / Fett 4,1 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,9 / Kohlenhydrate 45,0 / davon Zucker 1,6 / Ballaststoffe 6,9 / Eiweiß 2,9 / Salz 1,3	(A) BIO Salzkartoffeln dazu	kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 16,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 2,1 / Eiweiß 1,9 / Salz 0,1
Freitag, 04.12.2026			(A) Blattsalat mit	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	Glutenfrei und Laktosefrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0	(A) Kräuterdressing	kJ 655 / kcal 156 / Fett 16,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 1,2 / Kohlenhydrate 1,7 / davon Zucker 0,5 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 0,3 / Salz 1,3
	(A) Spaghetti mit	kJ 498 / kcal 119 / Fett 0,6 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,1 / Kohlenhydrate 25,7 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,4 / Eiweiß 2,4 / Salz 0,3	Glutenfrei, Laktosefrei und Milcheiweißfrei:	kJ 0 / kcal 0 / Fett 0,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,0
	(A) Lachs-Dillsauce dazu	kJ 383 / kcal 92 / Fett 6,0 / davon gesättigte Fettsäuren / 3,2 / Kohlenhydrate 3,9 / davon Zucker 1,8 / Ballaststoffe 0,3 / Eiweiß 5,2 / Salz 1,3	(A) Chili sin Carne mit	kJ 250 / kcal 60 / Fett 0,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 8,6 / davon Zucker 4,0 / Ballaststoffe 3,1 / Eiweiß 3,0 / Salz 0,8
	(A) Gurkensalat	kJ 113 / kcal 27 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8	(A) BIO Basmati-Reis dazu	kJ 488 / kcal 117 / Fett 0,2 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,0 / Kohlenhydrate 26,0 / davon Zucker 0,2 / Ballaststoffe 0,5 / Eiweiß 2,5 / Salz 0,3
			(A) Gurkensalat	kJ 113 / kcal 27 / Fett 2,8 / davon gesättigte Fettsäuren / 0,2 / Kohlenhydrate 0,0 / davon Zucker 0,0 / Ballaststoffe 0,0 / Eiweiß 0,0 / Salz 0,8