



Montag

03.11.2025

Dienstag

04.11.2025

Mittwoch

05.11.2025

Donnerstag

06.11.2025

Freitag

07.11.2025

Samstag

08.11.2025

Sonntag

09.11.2025

Mittagessen

BIO Gemüse-Bolognese ^a
^{a4 l}
Bio Hörnchen Nudeln ^{a a1}

kJ: 1205,43, kcal: 285, Fett:
2,89 g, ges. FS: 0,54 g, KH:
51,09 g, Zucker: 4,25 g, Eiweiß:
11,38 g, Salz: 0,11 g

Bio Kräuterquark ^{3 g}
Bio Kartoffel Rösti ³
Bio Brokkoli

kJ: 1256,72, kcal: 302, Fett:
16,74 g, ges. FS: 2,86 g, KH:
26,78 g, Zucker: 3,75 g, Eiweiß:
8,83 g, Salz: 1,51 g

Bio Rinderbraten
BIO Kartoffeln
Apfelrotkohl ^{3 g}

kJ: 1023,35, kcal: 244, Fett:
5,64 g, ges. FS: 2,64 g, KH:
28,27 g, Zucker: 9,51 g, Eiweiß:
17,87 g, Salz: 0,92 g

Bio Basmatireis
BIO Gemüseragout ^{9 i}

kJ: 800,25, kcal: 189, Fett: 2,10
g, ges. FS: 1,08 g, KH: 36,78 g,
Zucker: 2,70 g, Eiweiß: 4,92 g,
Salz: 0,60 g

Bio Kürbiscremesuppe
Bio Brötchen ^{a a1 a2 a3 a4 k}

kJ: 813,29, kcal: 194, Fett: 7,11
g, ges. FS: 3,73 g, KH: 26,30 g,
Zucker: 5,05 g, Eiweiß: 5,74 g,
Salz: 0,88 g

**Alternatives
Gericht**

Vegane Hackbällchen ^{a a1}
^{a3 f g k}

kJ: 454,92, kcal: 109, Fett: 5,03
g, ges. FS: 0,82 g, KH: 11,82 g,
Zucker: 1,10 g, Eiweiß: 3,36 g,
Salz: 0,65 g

Salat

Blattsalat

Bio Möhrensalat mit
Zitrone

kJ: 35,52, kcal: 9, Fett: 0,05 g,
ges. FS: 0,01 g, KH: 1,73 g,
Zucker: 1,62 g, Eiweiß: 0,22 g,
Salz: 0,01 g

Eisbergsalat

Bio Gurkensalat

kJ: 27,21, kcal: 6, Fett: 0,05 g,
ges. FS: 0,02 g, KH: 1,28 g,
Zucker: 1,26 g, Eiweiß: 0,16 g,
Salz: 0,00 g

Obstauswahl in Bioqualität

Nachspeise

Obstauswahl in Bioqualität

Obstauswahl in Bioqualität

Obstauswahl in Bioqualität

Obstauswahl in Bioqualität

Bio Milchreis ⁹

kJ: 309,33, kcal: 73, Fett: 0,87
g, ges. FS: 0,53 g, KH: 14,00 g,
Zucker: 6,27 g, Eiweiß: 2,40 g,
Salz: 0,12 g

Enthaltene Allergene und Zusatzstoffe:

3=mit Antioxidationsmittel, a=Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, a1=Weizen, a2=Roggen, a3=Gerste, a4=Hafer, f=Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse, g=Milch daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose), i=Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, k=Sesam und daraus gewonnene Erzeugnisse, l=Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg oder 10mg/l