

Speiseplan

29.09.25 bis 05.10.25



- Montag -

3 Chicken Nuggets mit Currysauce, Erbsen und Reis^{GL WZ MI SL}

Veggie: 3 Veggie Nuggets mit Currysauce, Erbsen und Reis^{GL WZ SJ MI}

Allergie: Soja Hackbällchen mit Currysauce, Erbsen und Reis^{SJ}

Dessert: Birne

- Dienstag -



Hähnchengeschnetzeltes mit Brokkoli und Reis^{MI}

Veggie: Veggie-Geschnetzeltes mit Brokkoli und Reis^{MI}

Allergie: Orientalische Linsensuppe

Dessert: Haselnusschnitte

- Mittwoch -

Seelachsfiletstücke in Dillsauce dazu Salzkartoffeln und Gurkensalat^{EI FI MI SF}

Veggie: Veggie-Filetstücke in Dillsauce dazu Salzkartoffeln und Gurkensalat^{EI MI SF}

Allergie: Sesamkartoffeln mit Pfannengemüse und Kräuterdip^{SJ SE}

Dessert: Puddingbecher

- Donnerstag -

Penne mit Champignonsauce dazu Karautsalat^{GL WZ MI}

Veggie: 4 SojaBällchen mit Vollkorn-Quinoa, Zaziki und Krautsalat^{SJ MI}

Allergie: Pilzragout mit glutenfreien Spaghetti

Dessert: Schweineohr

- Freitag -



Feiertag! OGS und Schule sind geschlossen.

Informationen über Zutaten in unseren Speisen, die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen können, erhalten sie auf Nachfrage bei unserem Küchenservice und im Anhang.

GL=Gluten GE=Gerste HA=Hafer EI=Eier ER=Erdnüsse SL=Sellerie SE=Sesam LU=Lupinen FI=Fische SJ=Soja SC=Schalenfrüchte SF=Senf SE= Sesam WE=Weichtiere WZ= Weizen MI=Milch KR=Krebstiere SO=Schwefeldioxid

Montag: 3 CHICKEN-NUGGETS* (paniertes Hähnchenfleisch) Currysauce Erbsen Reis

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
Sellerie und Sellerieerzeugnisse:	Ja

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	1444,24 kJ
Energie (Kilokalorien):	343,21 kcal
Fett:	9,31 g
davon gesättigte Fettsäuren:	2,35 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	46,93 g
davon Zucker:	6,06 g
Eiweiß (Protein):	14,95 g
Gesamt-Kochsalz:	1,66 g

Enthaltene Zusatzstoffe:

mit Antioxidationsmittel:

Ascorbinsäure

mit Backtriebmittel:

Natriumcarbonate

Montag: 3 VEGGIE- NUGGETS** (paniert, Sojabasis) Currysauce Erbsen Reis

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

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

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	1507,14 kJ
Energie (Kilokalorien):	358,51 kcal
Fett:	10,78 g
davon gesättigte Fettsäuren:	2,53 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	48,53 g
davon Zucker:	6,49 g
Eiweiß (Protein):	13,51 g
Gesamt-Kochsalz:	1,79 g

Enthaltene Zusatzstoffe:

mit Antioxidationsmittel:

Ascorbinsäure

Montag: SOJA- HACKBÄLLCHEN Curry-Tomatensauce Erbsen Reis**

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Soja und Sojaerzeugnisse: Ja

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	2808,09 kJ
Energie (Kilokalorien):	666,14 kcal
Fett:	18,42 g
davon gesättigte Fettsäuren:	2,57 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	90,87 g
davon Zucker:	13,30 g
Eiweiß (Protein):	26,66 g
Gesamt-Kochsalz:	5,35 g

Enthaltene Zusatzstoffe:

mit Süßungsmitteln:

Saccharin

**Dienstag: HÄHNCHEN- GESCHNETZELTES* Marengo Art (mit Tomaten und Champignons)
Brokkoli Reis**

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose): Ja

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	1133,33 kJ
Energie (Kilokalorien):	267,79 kcal
Fett:	5,88 g
davon gesättigte Fettsäuren:	1,80 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	34,85 g
davon Zucker:	4,67 g
Eiweiß (Protein):	18,64 g
Gesamt-Kochsalz:	2,09 g

Enthaltene Zusatzstoffe:

mit Farbstoffen:

Zuckercouleur

Dienstag: DGE-zertifiziert VEGGIE- GESCHNETZELTES (Sojabasis) Marengo Art Brokkoli Reis**

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose): Ja

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	1120,13 kJ
Energie (Kilokalorien):	265,30 kcal
Fett:	6,28 g
davon gesättigte Fettsäuren:	1,85 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	35,45 g
davon Zucker:	4,66 g
Eiweiß (Protein):	15,24 g
Gesamt-Kochsalz:	1,91 g

Enthaltene Zusatzstoffe:

mit Farbstoffen:

Zuckercoleur

mit Konservierungsstoffen:

Natriumacetat

Dienstag: ORIENTALISCHE LINSENSUPPE (ohne Brötchen)**

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	1153,01 kJ
Energie (Kilokalorien):	274,67 kcal
Fett:	1,26 g
davon gesättigte Fettsäuren:	324,99 mg
Kohlenhydrate, resorbierbar:	50,13 g
davon Zucker:	10,32 g
Eiweiß (Protein):	14,12 g
Gesamt-Kochsalz:	4,47 g

Enthaltene Zusatzstoffe:

Mittwoch: DGE-zertifiziert SEELACHSFILET-STÜCKE* in Dillsauce Salzkartoffeln Gurkensalat in Joghurtdressing

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Eier und Eiererzeugnisse:	Ja
Fisch und Fischerzeugnisse:	Ja
Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose):	Ja
Senf und Senferzeugnisse:	Ja

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	1116,37 kJ
Energie (Kilokalorien):	264,26 kcal
Fett:	8,35 g
davon gesättigte Fettsäuren:	2,90 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	23,58 g
davon Zucker:	5,62 g
Eiweiß (Protein):	22,14 g
Gesamt-Kochsalz:	2,84 g

Enthaltene Zusatzstoffe:

mit Süßungsmitteln:

Saccharin

mit Farbstoffen:

Beta-Carotin

mit Antioxidationsmittel:

Calcium-Dinatrium-EDTA

Mittwoch: VEGGIEFILET-STÜCKE (Pilz- u. Erbsenproteinbasis) in Dillsauce Salzkartoffeln Gurkensalat in Joghurtdressing**

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Eier und Eiererzeugnisse:	Ja
Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose):	Ja
Senf und Senferzeugnisse:	Ja

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	983,57 kJ
Energie (Kilokalorien):	233,46 kcal
Fett:	9,03 g
davon gesättigte Fettsäuren:	3,06 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	24,94 g
davon Zucker:	5,82 g
Eiweiß (Protein):	10,74 g
Gesamt-Kochsalz:	2,68 g

Enthaltene Zusatzstoffe:

mit Süßungsmitteln:

Saccharin

mit Farbstoffen:

Beta-Carotin

mit Konservierungsstoffen:

Natriumacetat

mit Antioxidationsmittel:

Calcium-Dinatrium-EDTA

Mittwoch: SESAMKARTOFFELN Pfannengemüse (u.a. mit Bohnen, Paprika, Erbsen) Dip mit Kräutern (Sojabasis)**

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Soja und Sojaerzeugnisse:	Ja
Sesamsamen und Sesamerzeugnisse:	Ja

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	1609,61 kJ
Energie (Kilokalorien):	383,89 kcal
Fett:	15,84 g
davon gesättigte Fettsäuren:	1,69 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	43,84 g
davon Zucker:	9,78 g
Eiweiß (Protein):	12,61 g
Gesamt-Kochsalz:	3,93 g

Enthaltene Zusatzstoffe:

mit Antioxidationsmittel:
Ascorbinsäureester
Natriumdisulfit
geschwefelt

Donnerstag: DGE-zertifiziert PENNE Champignonsauce Krautsalat**

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

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	1045,42 kJ
Energie (Kilokalorien):	248,24 kcal
Fett:	11,12 g
davon gesättigte Fettsäuren:	2,24 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	29,84 g
davon Zucker:	5,98 g
Eiweiß (Protein):	7,41 g
Gesamt-Kochsalz:	2,35 g

Enthaltene Zusatzstoffe:

mit Farbstoffen:
Zuckercouleur

Donnerstag: 4 SOJA-BÄLLCHEN Vollkorn-Quinoa mit Paprika Zaziki Krautsalat**

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Soja und Sojaerzeugnisse:	Ja
Milch und Milcherzeugnisse (inkl. Lactose):	Ja

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	1150,66 kJ
Energie (Kilokalorien):	274,30 kcal
Fett:	12,84 g
davon gesättigte Fettsäuren:	3,57 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	21,72 g
davon Zucker:	10,52 g
Eiweiß (Protein):	15,45 g
Gesamt-Kochsalz:	3,28 g

Enthaltene Zusatzstoffe:

Donnerstag: MISCHPILZRAGOUT mit Spaghetti (glutenfrei)**

Enthaltene Zusatzstoffe:

Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können:

Nährwertangaben je Portion

Energie (Kilojoule):	1887,00 kJ
Energie (Kilokalorien):	433,33 kcal
Fett:	12,34 g
davon gesättigte Fettsäuren:	1,32 g
Kohlenhydrate, resorbierbar:	70,19 g
davon Zucker:	2,98 g
Eiweiß (Protein):	10,65 g
Gesamt-Kochsalz:	3,36 g

Enthaltene Zusatzstoffe:

mit Farbstoffen:

Zuckercoleur