

Mo 06.10.2025	Di 07.10.2025	Mi 08.10.2025	Do 09.10.2025	Fr 10.10.2025
Mageres Eisbeinfleisch mit Rübchen, Kartoffelpüree und Gemüsechips (g,j) Energie: 816.36 kcal / 2222.5 kJ, Fett: 53.76 g, Kohlenhydrate: 43.46 g, Eiweiss: 33.51 g, BE: 0 BE	Polpetti, italienische Fleischklößchen in Tomatensauce mit Spirelli und gehobeltem Parmesan (a,a1,c,g,j,2) Energie: 982.81 kcal / 3480.34 kJ, Fett: 35.99 g, Kohlenhydrate: 96.26 g, Eiweiss: 36.06 g, BE: 0 BE	Knusperfisch mit Kartoffelpüree und Kräutersauce (kalt) (a,a1,d,c,g,i,j,3,9) Energie: 832.24 kcal / 3463.17 kJ, Fett: 46.96 g, Kohlenhydrate: 65.65 g, Eiweiss: 31.21 g, BE: 0 BE	Marokkanischer Lammschmortopf mit Kichererbsen, dazu Kräuterbulgur (2,a,a1) Energie: 449.58 kcal / 1890.02 kJ, Fett: 9.67 g, Kohlenhydrate: 64.35 g, Eiweiss: 22.59 g, BE: 0 BE	Gebratene Hähnchenbrust mit Rataouille und Gnocchi (a) Energie: 624.81 kcal / 2630.54 kJ, Fett: 16.78 g, Kohlenhydrate: 81.28 g, Eiweiss: 34.96 g, BE: 0 BE
Grüne Bandnudeln mit Zuckermais und Gorgonzolasahnesauce (g,l,2,5,a,a1) Energie: 823.63 kcal / 3449.99 kJ, Fett: 33.07 g, Kohlenhydrate: 101.43 g, Eiweiss: 23.52 g, BE: 0 BE	Dim Sum mit Gemüsefüllung, mariniertem Wokgemüse und Bulgogisauce (a,a1,e,f,2) Energie: 915.28 kcal / 3867.56 kJ, Fett: 18.66 g, Kohlenhydrate: 148.47 g, Eiweiss: 34.72 g, BE: 0 BE	Gebackene Aubergine auf Kartoffel-Tomaten-Ragout, dazu Oliven-Kapern-Tapenade (a,a1,i,j,4,3) Energie: 353.12 kcal / 1465.87 kJ, Fett: 21.97 g, Kohlenhydrate: 29.29 g, Eiweiss: 2.46 g, BE: 0 BE	Gemüseragout mit Champignons und Erbsen, dazu Kräutertaschen mit Taleggio (a,a1,c,g) Energie: 821.77 kcal / 3445.27 kJ, Fett: 26.81 g, Kohlenhydrate: 101.39 g, Eiweiss: 35.21 g, BE: 0 BE	Polenta-Tomatengratin mit Mozzarella (g) Energie: 922.45 kcal / 3860.5 kJ, Fett: 49.32 g, Kohlenhydrate: 75.49 g, Eiweiss: 42.64 g, BE: 0 BE

Mo 13.10.2025	Di 14.10.2025	Mi 15.10.2025	Do 16.10.2025	Fr 17.10.2025
Berliner Senfei mit gerösteten Speckwürfeln und Kartoffelpüree (c,g,j,2,3,4,8) Energie: 574.99 kcal / 2391.06 kJ, Fett: 36.11 g, Kohlenhydrate: 35.13 g, Eiweiss: 23.75 g, BE: 0 BE	Hähnchen Cordon Bleu mit Möhren-Kartoffelragout und Kräutersauce (a,a1,g,2,3) Energie: 820.28 kcal / 3421.16 kJ, Fett: 45.76 g, Kohlenhydrate: 63.61 g, Eiweiss: 30.34 g, BE: 0 BE	Hühnerfrikassee mit Spargel, Erbsen und frittierten Kapern, dazu Langkornreis (g,i) Energie: 577.65 kcal / 2430.1 kJ, Fett: 17.7 g, Kohlenhydrate: 69.33 g, Eiweiss: 33.56 g, BE: 0 BE	Deftiges Rindergulasch mit Waldpilzen und Spinatspätzle (l,2,5,a,a1,c,g) Energie: 747.22 kcal / 3127.62 kJ, Fett: 34.29 g, Kohlenhydrate: 72.57 g, Eiweiss: 33.4 g, BE: 0 BE	Rote Quinoapfanne mit buntem Gemüse und Sojadip (b,d,f,3) Energie: 466.06 kcal / 1940.18 kJ, Fett: 24.96 g, Kohlenhydrate: 45.61 g, Eiweiss: 13.96 g, BE: 0 BE
Spinat-Schafskäse-Quiche mit Kräuterdip und kleiner Salatbeilage (g,a,a1,c) Energie: 1119.64 kcal / 4653.41 kJ, Fett: 81.51 g, Kohlenhydrate: 41.34 g, Eiweiss: 51.31 g, BE: 0 BE	Ofengemüse mit Süßkartoffeln und Zitronenjoghurt (g) Energie: 439.84 kcal / 1838.55 kJ, Fett: 23.98 g, Kohlenhydrate: 46.04 g, Eiweiss: 8.31 g, BE: 0 BE	Semmelknödel mit Pilzen im Schnittlauchrahm (g,l,2,5,a,a1,c) Energie: 657.87 kcal / 2741.75 kJ, Fett: 39.8 g, Kohlenhydrate: 42.18 g, Eiweiss: 24.8 g, BE: 0 BE	Spaghetti Arrabiata mit gehobeltem Grana Padano (2,a,a1,c,g) Energie: 775.57 kcal / 2627.56 kJ, Fett: 26.39 g, Kohlenhydrate: 83.86 g, Eiweiss: 17.19 g, BE: 0 BE	Milchreis mit Zimt und Zucker oder Kirschkompott (g) Energie: 436.26 kcal / 1842.07 kJ, Fett: 3.5 g, Kohlenhydrate: 91.56 g, Eiweiss: 9.31 g, BE: 0 BE