

Mo 03.11.2025	Di 04.11.2025	Mi 05.11.2025	Do 06.11.2025	Fr 07.11.2025
Königsberger Klopse mit Kapernsauce und Kartoffelpüree, dazu Rote Beete Salat (c,g,l,2,5,9) Energie: 664.53 kcal / 2762.45 kJ, Fett: 31.97 g, Kohlenhydrate: 42.65 g, Eiweiss: 19.9 g	Indonesische Hähnchenpfanne mit Karotten und grünen Bohnen in Austernsauce und Reissessig, dazu gebratene Mie Nudeln (a,a1,d,f,k,n,2,4,c) Energie: 642.64 kcal / 2707.01 kJ, Fett: 17.92 g, Kohlenhydrate: 78.42 g, Eiweiss: 39.15 g	Räucherlachs mit Reibekuchen und Kräuterschmand, dazu Gurkensalat (d,a,a1,c,g,2,3) Energie: 636.37 kcal / 2700.99 kJ, Fett: 39.44 g, Kohlenhydrate: 48.37 g, Eiweiss: 23.67 g	Hähnchenkeule mit Rahmwirsing, Salzkartoffeln und Senfsauce (a,a1,g,i) Energie: 758.88 kcal / 3169.72 kJ, Fett: 41.9 g, Kohlenhydrate: 45.2 g, Eiweiss: 44.53 g	Cevapcici vom Rind mit Paprikasauce, Thymianschmand und Reis (c,f,1,3) Energie: 682.27 kcal / 2857.61 kJ, Fett: 34.08 g, Kohlenhydrate: 63.51 g, Eiweiss: 27.25 g
Brokkoliquiche mit Gorgonzola, dazu Kräuterdip und Salatbeilage (g,a,a1,c,3) Energie: 975.23 kcal / 4050.12 kJ, Fett: 65.49 g, Kohlenhydrate: 50.52 g, Eiweiss: 40.28 g	Ofengerösteter Rosenkohl und Kürbis mit Drillingen auf Rote Bete Humus, dazu Zitronenjoghurtdip Energie: 0 / 0 , Fett: 0 , Kohlenhydrate: 0 , Eiweiss: 0	Arabische Pasta mit Sonnenblumenhack, Soyajoghurt und Vollkornpasta (a,a1,e,f,i,j,2,3) Energie: 575.92 kcal / 2405.66 kJ, Fett: 19.09 g, Kohlenhydrate: 68.2 g, Eiweiss: 28.27 g	Ragout von weißen Bohnen mit Süßkartoffeln und Korianderfond Energie: 474.02 kcal / 1996.6 kJ, Fett: 10.48 g, Kohlenhydrate: 65.08 g, Eiweiss: 17.26 g	Pappardelle mit Spinatsauce, getrockneten Tomaten und Mandelsplittertopping (c,g,2,a,a1,h,h1) Energie: 665.31 kcal / 2750.1 kJ, Fett: 24.95 g, Kohlenhydrate: 83.26 g, Eiweiss: 23.54 g

Mo 10.11.2025	Di 11.11.2025	Mi 12.11.2025	Do 13.11.2025	Fr 14.11.2025
Tandoorihuhn mit Kichererbsen, Kokosmilch und Kreuzkümmel, dazu Basmatireis und Erdnüsse (a,a1,g,h,j,e) Energie: 616.98 kcal / 2596.5 kJ, Fett: 18.82 g, Kohlenhydrate: 73.91 g, Eiweiss: 35.29 g	Neapolitanische Fleischklößchen in Tomatensauce mit Oregano, dazu Orecchiette und gehobelter Parmesan (a,a1,c,g,2) Energie: 620.21 kcal / 1975.01 kJ, Fett: 15.91 g, Kohlenhydrate: 64.16 g, Eiweiss: 23.15 g	Spaghetti Bolognese mit gehobeltem Parmesan (i,a,a1,c,g,2) Energie: 1000.87 kcal / 3574.78 kJ, Fett: 46.38 g, Kohlenhydrate: 78.14 g, Eiweiss: 35.63 g	Geschmorte Rinderschulter mit Bratensauce, Buttermöhren und Kartoffelstampf (g) Energie: 407.81 kcal / 1706.45 kJ, Fett: 15.88 g, Kohlenhydrate: 37.06 g, Eiweiss: 24.71 g	Rote Bete Dinkel Risotto mit Meerrettichschmand und gebackener Bete Energie: 0 / 0 , Fett: 0 , Kohlenhydrate: 0 , Eiweiss: 0
Quetschkartoffeln mit Humus, Chimichurri und Joghurt (k,g) Energie: 796.08 kcal / 3312.81 kJ, Fett: 58.27 g, Kohlenhydrate: 52.58 g, Eiweiss: 12.99 g	Gelbes Linsendal mit Kurkumareis und veganer-Raitadip (f,3) Energie: 542.68 kcal / 2297.08 kJ, Fett: 8.41 g, Kohlenhydrate: 92.25 g, Eiweiss: 20.36 g	Klassisches Ratatouille mit Thymian und Rosmarin, dazu gerösteten kartoffeln Energie: 361.71 kcal / 1514.67 kJ, Fett: 10.89 g, Kohlenhydrate: 53.68 g, Eiweiss: 8.17 g	Nudelrisotto von der Risonudel mit Erbsen, Schmelztomaten und Gouda, dazu gehobelter Gryere (a,a1,g,2) Energie: 784.02 kcal / 3274.11 kJ, Fett: 44.97 g, Kohlenhydrate: 51.87 g, Eiweiss: 39.84 g	Kaiserschmarrn mit Bratapfelkompott und Vanillesauce (a,c,g,1,h,h1,3) Energie: 840.96 kcal / 3529.39 kJ, Fett: 30.16 g, Kohlenhydrate: 118.47 g, Eiweiss: 19.41 g

Mo 17.11.2025	Di 18.11.2025	Mi 19.11.2025	Do 20.11.2025	Fr 21.11.2025
Wildschweinbratwurst mit Rosenkohl, Kartoffelpüree und Zwiebelsauce (8,g) Energie: 600.65 kcal / 2495.84 kJ, Fett: 38.03 g, Kohlenhydrate: 37.11 g, Eiweiss: 21.93 g	Hähnchenfleisch mit Kokos, Zitronengras, Ingwer, Wokgemüse und Basmatireis (f,g) Energie: 577.84 kcal / 2434.47 kJ, Fett: 15.96 g, Kohlenhydrate: 76.43 g, Eiweiss: 29.7 g	Gebratener Seelachs mit Rahmspinat und Kartoffelpüree (a,a1,d,g) Energie: 606.46 kcal / 2528.12 kJ, Fett: 28.25 g, Kohlenhydrate: 57.51 g, Eiweiss: 25.48 g	Tortellini mit Rindfleischfüllung, dazu Tomatensauce und gehobelter Parmesan (a,a1,c,g,2) Energie: 686.85 kcal / 2271.11 kJ, Fett: 12.65 g, Kohlenhydrate: 84.33 g, Eiweiss: 25.2 g	Schinken-Käse-Sauce mit Brokkoli und Gnocchi (g,1,2,3,8,a) Energie: 659.37 kcal / 2764.29 kJ, Fett: 25.63 g, Kohlenhydrate: 84.98 g, Eiweiss: 18.43 g
Grüne Bandnudeln mit Zuckermais und Gorgonzolasahnesauce (g,l,2,5,a,a1) Energie: 829.52 kcal / 3475.63 kJ, Fett: 33.23 g, Kohlenhydrate: 102.12 g, Eiweiss: 23.66 g	Zucchiniboote mit Ratatouille gefüllt und Mozzarella überbacken, dazu Kräuterreis (g,2) Energie: 551.42 kcal / 2326.34 kJ, Fett: 17.08 g, Kohlenhydrate: 81.68 g, Eiweiss: 15.8 g	Udon-Nudeln mit rotem asiatischen Gemüsecurry (b,d,f,a,a1) Energie: 475.12 kcal / 2013.87 kJ, Fett: 15.13 g, Kohlenhydrate: 68.78 g, Eiweiss: 13.62 g	Lauch-Parmesan-Quiche mit Kräuterdip und Salatbeilage (g,a,a1,c,2) Energie: 892.08 kcal / 3713.74 kJ, Fett: 61.41 g, Kohlenhydrate: 46.5 g, Eiweiss: 35.14 g	Schmorgurken mit Tomatenwürfel in süß-sauren Sud, dazu Kartoffelkrapfen und Meerrettichdip (g,l,3,5,c) Energie: 559.91 kcal / 2335.38 kJ, Fett: 33.78 g, Kohlenhydrate: 55.11 g, Eiweiss: 5.73 g

Mo 24.11.2025	Di 25.11.2025	Mi 26.11.2025	Do 27.11.2025	Fr 28.11.2025
Schweineschnitzel paniert mit Champignonrahmsauce und Kartoffelpüree (a,a1,c,g) Energie: 648.14 kcal / 2703.94 kJ, Fett: 33.49 g, Kohlenhydrate: 50.57 g, Eiweiss: 32.68 g	Putengyros mit Zwiebeln, Paprikasauce und Gemüse Couscous (a,a1,i) Energie: 559.73 kcal / 2355.3 kJ, Fett: 14.17 g, Kohlenhydrate: 60.72 g, Eiweiss: 43.91 g	Chili con Carne mit Langkornreis und Schmand (g) Energie: 739.4 kcal / 3103.9 kJ, Fett: 35.5 g, Kohlenhydrate: 74.2 g, Eiweiss: 27.69 g	Berliner Rinderboulette mit Mischgemüse in Rahm und Kartoffelpüree (a,a1,c,i,j,g) Energie: 701.72 kcal / 2924.11 kJ, Fett: 38.86 g, Kohlenhydrate: 55.09 g, Eiweiss: 27.56 g	Asiatische Blumenkohlpfanne in Sesamöl und Sojasauce mit grünen Bohnen, Karotten und Duftreis (a,a1,d,e,f,k,n,2,4) Energie: 529 kcal / 2226.18 kJ, Fett: 12.47 g, Kohlenhydrate: 84.55 g, Eiweiss: 15 g
Marokkanisches Gemüse mit Ingwer und Kreuzkümmel, dazu Kurkuma Hirse Energie: 418.39 kcal / 1761.86 kJ, Fett: 7.8 g, Kohlenhydrate: 59.5 g, Eiweiss: 12.96 g	Beluga-Linsen-Bolognese mit Spaghetti und gehobelter Parmesan (i,l,2,5,a,a1,c,g) Energie: 821.86 kcal / 2827.94 kJ, Fett: 27.43 g, Kohlenhydrate: 82.69 g, Eiweiss: 22.29 g	Orecchiette mit marinierten Tomaten, Zucchini, Mandelstiften und Hirtenkäse (g,l,3,5,a,a1,h,h1) Energie: 715.79 kcal / 2974.38 kJ, Fett: 44.06 g, Kohlenhydrate: 56.36 g, Eiweiss: 20.67 g	Penne Rigate mit geschmortem Wirsing in Honigrahm (g,a,a1,n) Energie: 720.17 kcal / 3028.64 kJ, Fett: 24.97 g, Kohlenhydrate: 99.97 g, Eiweiss: 20.56 g	Gnocchi die Patate mit Pilzrahmsauce und gehobelter Grana Padano (g,l,2,5,a,c) Energie: 840.78 kcal / 2899.9 kJ, Fett: 31.18 g, Kohlenhydrate: 89.45 g, Eiweiss: 15.31 g