Speiseplan

47 KW

16.11.2026 bis 20.11.2026

Küche Osterode

Telefon: 05522-961383
Fax: 05522-40797008

HARZ-WESER-WERKE

	Montag 16.11.2026	Dienstag 17.11.2026	Mittwoch 18.11.2026	Donnerstag 19.11.2026	Freitag 20.11.2026
Menü 1	Schweinegulasch mit Paprika[a,a1,g] Spätzle[a,a1,c] Gurkensalat[3,l] Quarkspeise Vanille[1,g]	Geflügelfhacksteak[a,a1,c] Geflügel-Bratensauce[a,a1,g] Kartoffeln Wirsingkohl[2,3,8] Götterspeise Kirsche mit Vanillesauce[g]	Grünkohl[2,3,5,8,g,j,l] Kohlwurst[2,3,4,8,j] Senf[j] Kartoffeln Grießpudding[a,a1,g]	Hühnereintopf Eierstich mit Nudeln und Gemüse[a,a1,c,g,i] Weizenbrötchen[a,a1] Brombeerquark[g]	Wildlachsfilet[d] Zitronen-Buttersauce[a,a1,g] Kartoffelpüree[3,5,g,l] Zucchinisalat mit Cashewkernen[3,g,h,h4,l] Obst /Pflaume
Nährwerte	kcal: 629, KJoule: 2646, Fett: 22,48 g, ges. Fettsäuren: 8,41 g, KH: 55,22 g, Zucker: 18,66 g, Eiweiß: 49,73 g, Gesamt Kochsalz: 2,27 g	kcal: 643, KJoule: 2692, Fett: 27,65 g, ges. Fettsäuren: 10,45 g, KH: 60,12 g, Zucker: 30,20 g, Eiweiß: 33,48 g, Gesamt Kochsalz: 4,73 g	kcal: 720, KJoule: 2995, Fett: 44,05 g, ges. Fettsäuren: 17,49 g, KH: 48,28 g, Zucker: 17,82 g, Eiweiß: 26,48 g, Gesamt Kochsalz: 6,22 g	kcal: 463, KJoule: 1943, Fett: 9,18 g, ges. Fettsäuren: 3,84 g, KH: 63,84 g, Zucker: 13,61 g, Eiweiß: 28,40 g, Gesamt Kochsalz: 2,50 g	kcal: 397, KJoule: 1661, Fett: 15,41 g, ges. Fettsäuren: 3,04 g, KH: 29,66 g, Zucker: 4,71 g, Eiweiß: 33,01 g, Gesamt Kochsalz: 2,64 g
Menü 2	Spinat-Blätterteigtasche[a,a1,c,g] Frischkäsesauce[g] Kartoffelpüree[3,5,g,l] Quarkspeise Vanille[1,g]	Gemüsebratling Champignoncremsauce[a,a1, g] Reis mit Erbsen Götterspeise Kirsche mit Vanillesauce[g]	Tortellini tricolore[a,a1,c,g] Käsesauce[g] bunter Tomatensalat[3,l] Grießpudding[a,a1,g]	Kartoffelpuffer[a,a1,c] Apfelmus[3] Zimt / Zucker Brombeerquark[g]	Amerikanischer Käse-Maccaroniauflauf[1,2,a,a1,a3,c,g ,i,j] Tomatensauce[4] Zucchinisalat mit Cashewkernen[3,g,h,h4,l] Obst /Pflaume
Nährwerte	kcal: 708, KJoule: 2971, Fett: 39,26 g, ges. Fettsäuren: 20,36 g, KH: 63,06 g, Zucker: 18,50 g, Eiweiß: 24,68 g, Gesamt Kochsalz: 5,27 g	kcal: 545, KJoule: 2294, Fett: 16,85 g, ges. Fettsäuren: 3,48 g, KH: 84,32 g, Zucker: 26,12 g, Eiweiß: 10,62 g, Gesamt Kochsalz: 1,33 g	kcal: 552, KJoule: 2329, Fett: 11,29 g, ges. Fettsäuren: 6,10 g, KH: 88,88 g, Zucker: 22,35 g, Eiweiß: 20,97 g, Gesamt Kochsalz: 6,07 g	kcal: 518, KJoule: 2183, Fett: 10,61 g, ges. Fettsäuren: 6,24 g, KH: 88,45 g, Zucker: 34,33 g, Eiweiß: 13,67 g, Gesamt Kochsalz: 2,74 g	kcal: 584, KJoule: 2447, Fett: 25,67 g, ges. Fettsäuren: 15,56 g, KH: 61,61 g, Zucker: 14,21 g, Eiweiß: 23,98 g, Gesamt Kochsalz: 1,98 g
Menü 3	Spinat-Blätterteigtasche[a,a1,c,g] Frischkäsesauce[g] Kartoffelpüree[3,5,g,l] Obst /Pflaume	Gemüsebratling Champignoncremsauce[a,a1, g] Reis mit Erbsen Götterspeise Kirsche mit Vanillesauce[g]	Tortellini tricolore[a,a1,c,g] Käsesauce[g] bunter Tomatensalat[3,l] Grießpudding[a,a1,g]	Hühnereintopf Eierstich mit Nudeln und Gemüse[a,a1,c,g,i] Vollkornbrötchen[a,a1,a2,a3,a4] Brombeerquark[g]	Wildlachsfilet[d] Zitronen-Buttersauce[a,a1,g] Kartoffelpüree[3,5,g,l] Zucchinisalat mit Cashewkernen[3,g,h,h4,l] Obst /Pflaume
Nährwerte	kcal: 600, KJoule: 2515, Fett: 34,76 g, ges. Fettsäuren: 17,36 g, KH: 51,58 g, Zucker: 7,02 g, Eiweiß: 19,06 g, Gesamt Kochsalz: 5,17 g	kcal: 545, KJoule: 2294, Fett: 16,85 g, ges. Fettsäuren: 3,48 g, KH: 84,32 g, Zucker: 26,12 g, Eiweiß: 10,62 g, Gesamt Kochsalz: 1,33 g	kcal: 552, KJoule: 2329, Fett: 11,29 g, ges. Fettsäuren: 6,10 g, KH: 88,88 g, Zucker: 22,35 g, Eiweiß: 20,97 g, Gesamt Kochsalz: 6,07 g	kcal: 464, KJoule: 1943, Fett: 9,14 g, ges. Fettsäuren: 3,81 g, KH: 60,20 g, Zucker: 12,66 g, Eiweiß: 30,80 g, Gesamt Kochsalz: 2,56 g	kcal: 397, KJoule: 1661, Fett: 15,41 g, ges. Fettsäuren: 3,04 g, KH: 29,66 g, Zucker: 4,71 g, Eiweiß: 33,01 g, Gesamt Kochsalz: 2,64 g

Die Informationen zu den enthaltenen Allergenen und Zusatzstoffen entnehmen Sie bitte unserer Infomappe.
"Die Angebote/Komponenten mit dem DGE-Logo entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“, dem ""DGE-Qualitätsstandart für die Verpflegung in Schulen"" sowie dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben“ und wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert."

Nährwerten	Legende Allergene und Zusatzstoffe	Änderungen vorbehalten
Energie (Kilokalorien - kcal)	1 = mit Farbstoff/en, 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 4 = mit Geschmacksverstärker, 5 = geschwefelt, 8 = mit Phosphat/en, a = Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, a1 = Weizen, a2 = Roggen, a3 = Gerste, a4 = Hafer, c = Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse, d = Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse, g = Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschl. Laktose), h = Schalenfrüchte und daraus gewonnene Erzeugnisse, h4 = Kaschunüsse, i = Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, j = Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, l = Schwefeldioxide und Sulphite >10 mg/kg oder 10mg/l	
Energie (Kilojoule - kJ)		
Gesättigte Fettsäuren		
Eiweiß (Protein)		
Fett		
Kohlenhydrate		