Speiseplan

48 KW

23.11.2026 bis 27.11.2026

Küche Osterode

Telefon: 05522-961383
Fax: 05522-40797008

HARZ-WESER-WERKE

	Montag 23.11.2026	Dienstag 24.11.2026	Mittwoch 25.11.2026	Donnerstag 26.11.2026	Freitag 27.11.2026
Menü 1	Geflügelfrikadelle[a,a1,c] Geflügel-Bratensauce[a,a1,g] Kartoffeln Rosenkohlgemüse Frucht - Joghurtbecher[13,9,g]	Schmandstippe[2,3,8,g] Kartoffeln Möhrensalat[3] Apfeljoghurt[3,g]	Kohlroulade[a,a1] Bratensauce[a,a1,g] Kartoffeln Aprikosen-Mangojoghurt[11,g]	Gegrillte Hähnchenschenkel Bratensauce[a,a1,g] Kaisergemüse (Möhren, Broccoli) Reis Buttermilch-Mangodessert[g]	Paniertes Seelachsfilet[a,a1,d,g,j] Remouladensauce[11,9,a,a1,a3,c,g,i,j] Röstkartoffeln Tomatensalat Obst /Kiwi
Nährwerte	kcal: 615, KJoule: 2577, Fett: 25,63 g, ges. Fettsäuren: 9,77 g, KH: 51,06 g, Zucker: 15,73 g, Eiweiß: 38,83 g, Gesamt Kochsalz: 5,23 g	kcal: 678, KJoule: 2824, Fett: 45,16 g, ges. Fettsäuren: 28,41 g, KH: 45,89 g, Zucker: 23,13 g, Eiweiß: 19,58 g, Gesamt Kochsalz: 2,36 g	kcal: 568, KJoule: 2370, Fett: 31,65 g, ges. Fettsäuren: 12,54 g, KH: 42,41 g, Zucker: 16,51 g, Eiweiß: 24,51 g, Gesamt Kochsalz: 3,74 g	kcal: 611, KJoule: 2585, Fett: 7,31 g, ges. Fettsäuren: 3,90 g, KH: 70,36 g, Zucker: 16,16 g, Eiweiß: 67,09 g, Gesamt Kochsalz: 2,75 g	kcal: 801, KJoule: 3341, Fett: 50,25 g, ges. Fettsäuren: 4,49 g, KH: 63,71 g, Zucker: 14,13 g, Eiweiß: 20,23 g, Gesamt Kochsalz: 3,67 g
Menü 2	Polenta Spinat-Tasche[a,a1,g] Kräuter-Tomatensauce Reis Krautsalat[11,3] Frucht - Joghurtbecher[13,9,g]	Maultaschen mit Spinat-Käsefüllung[a,a1,c,g] Käsesauce[g] Möhrensalat[3] Apfeljoghurt[3,g]	Vegetarische Falafelbällchen[a,a1,j] Ananas-Paprikasauce[g] Vollkornreis Aprikosen-Mangojoghurt[11,g]	Linseneintopf[3,i,l] Weizenbrötchen[a,a1] Buttermilch-Mangodessert[g]	Kaiserschmarrn[a,a1,c,g] Apfelmus[3] Zimt / Zucker Obst /Kiwi
Nährwerte	kcal: 653, KJoule: 2751, Fett: 15,62 g, ges. Fettsäuren: 2,93 g, KH: 104,99 g, Zucker: 20,50 g, Eiweiß: 17,48 g, Gesamt Kochsalz: 5,12 g	kcal: 618, KJoule: 2607, Fett: 12,21 g, ges. Fettsäuren: 6,27 g, KH: 98,17 g, Zucker: 23,34 g, Eiweiß: 27,75 g, Gesamt Kochsalz: 7,55 g	kcal: 645, KJoule: 2713, Fett: 18,83 g, ges. Fettsäuren: 7,40 g, KH: 95,60 g, Zucker: 18,28 g, Eiweiß: 18,91 g, Gesamt Kochsalz: 3,82 g	kcal: 496, KJoule: 2097, Fett: 5,94 g, ges. Fettsäuren: 2,97 g, KH: 82,74 g, Zucker: 18,64 g, Eiweiß: 21,92 g, Gesamt Kochsalz: 2,24 g	kcal: 873, KJoule: 3663, Fett: 19,77 g, ges. Fettsäuren: 3,81 g, KH: 149,64 g, Zucker: 82,14 g, Eiweiß: 21,05 g, Gesamt Kochsalz: 1,20 g
Menü 3	Hähnchenbrust Geflügel-Bratensauce[a,a1,g] Kartoffeln Rosenkohlgemüse Obst / Banane	Maultaschen mit Spinat-Käsefüllung[a,a1,c,g] Käsesauce[g] Möhrensalat[3] Apfeljoghurt[3,g]	Vegetarische Falafelbällchen[a,a1,j] Ananas-Paprikasauce[g] Vollkornreis Aprikosen-Mangojoghurt[11,g]	Linseneintopf[3,i,l] Vollkornbrötchen[a,a1,a2,a3,a4] Buttermilch-Mangodessert[g]	Wildlachsfilet[d] Remouladensauce[11,9,a,a1,a3,c,g,i,j] Röstkartoffeln Tomatensalat Obst /Kiwi
Nährwerte	kcal: 406, KJoule: 1706, Fett: 4,08 g, ges. Fettsäuren: 1,05 g, KH: 45,32 g, Zucker: 19,38 g, Eiweiß: 41,92 g, Gesamt Kochsalz: 2,06 g	kcal: 618, KJoule: 2607, Fett: 12,21 g, ges. Fettsäuren: 6,27 g, KH: 98,17 g, Zucker: 23,34 g, Eiweiß: 27,75 g, Gesamt Kochsalz: 7,55 g	kcal: 645, KJoule: 2713, Fett: 18,83 g, ges. Fettsäuren: 7,40 g, KH: 95,60 g, Zucker: 18,28 g, Eiweiß: 18,91 g, Gesamt Kochsalz: 3,82 g	kcal: 497, KJoule: 2097, Fett: 5,90 g, ges. Fettsäuren: 2,94 g, KH: 79,10 g, Zucker: 17,69 g, Eiweiß: 24,32 g, Gesamt Kochsalz: 2,30 g	kcal: 791, KJoule: 3298, Fett: 49,81 g, ges. Fettsäuren: 3,66 g, KH: 49,81 g, Zucker: 13,63 g, Eiweiß: 32,89 g, Gesamt Kochsalz: 3,08 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)	11 = mit Zuckerart/en und Süßungsmittel/n, 13 = enth. eine Phenylalaninquelle (Aspartam, E951), 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 8 = mit Phosphat/en, 9 = mit Süßungsmittel/n, 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), 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		