Speiseplan

49 KW

30.11.2026 bis 04.12.2026

Küche Osterode

Telefon: 05522-961383
Fax: 05522-40797008

HARZ-WESER-WERKE

	Montag 30.11.2026	Dienstag 01.12.2026	Mittwoch 02.12.2026	Donnerstag 03.12.2026	Freitag 04.12.2026
Menü 1	Königsberger Klopse Kapernsauce[g] Reis Rote Beetesalat[9] Sahne-Vanillepudding[a,a1,g]	Hähnchenfleisch Dönerart Zaziki[g] Kartoffelspalten Krautsalat cremig[11,3,a,a1,c,j] Nuss-Nougatpudding[g,h,h2]	Schweineschnitzel paniert[a,a1] Zwiebelrahmsauce[g] Kartoffeln Bohnensalat[3,l] Erdbeerjoghurt[3,g]	Erbsensuppe mit Schnibbelwurst[2,3,8,i,j] Weizenbrötchen[a,a1] Quarkspeise mit Birne[g]	Gedünsteter Kabeljau[d] Kräutersauce[g] Pellkartoffeln Gurkensalat mit Joghurt[3,g,l] Obst / Birne
Nährwerte	kcal: 740, KJoule: 3104, Fett: 32,71 g, ges. Fettsäuren: 15,71 g, KH: 87,69 g, Zucker: 20,43 g, Eiweiß: 21,90 g, Gesamt Kochsalz: 5,66 g	kcal: 921, KJoule: 3842, Fett: 50,02 g, ges. Fettsäuren: 15,94 g, KH: 66,88 g, Zucker: 23,22 g, Eiweiß: 49,73 g, Gesamt Kochsalz: 6,49 g	kcal: 684, KJoule: 2862, Fett: 28,88 g, ges. Fettsäuren: 9,58 g, KH: 71,20 g, Zucker: 18,11 g, Eiweiß: 31,36 g, Gesamt Kochsalz: 4,97 g	kcal: 661, KJoule: 2772, Fett: 23,37 g, ges. Fettsäuren: 10,10 g, KH: 78,17 g, Zucker: 19,67 g, Eiweiß: 28,94 g, Gesamt Kochsalz: 1,75 g	kcal: 423, KJoule: 1771, Fett: 7,43 g, ges. Fettsäuren: 3,74 g, KH: 51,69 g, Zucker: 20,50 g, Eiweiß: 36,84 g, Gesamt Kochsalz: 1,81 g
Menü 2	Veg. Bami Goreng mit Nudeln, Paprika, Kohlrabi[1,3,a,a1,c,f] Curry-Pfirsichsauce[g] Sahne-Vanillepudding[a,a1,g]	Vege Chili sin Carne mit Kidney-Bohnen, Mais[f] Krautsalat cremig[11,3,a,a1,c,j] Reis Nuss-Nougatpudding[g,h,h2]	Bauernfrühstück mit Kartoffeln, Ei,Bohnen, Brokkoli[c,g,i] Tomatensauce[4] Gewürzgurke[2,9] Erdbeerjoghurt[3,g]	Gemüsebratling Waldpilzrahmsauce[g] Schupfnudeln[a,a1] Quarkspeise mit Birne[g]	Eierpfannkuchen mit Quark[a,a1,c,g] heiße Kirschen Obst / Birne
Nährwerte	kcal: 391, KJoule: 1646, Fett: 10,39 g, ges. Fettsäuren: 6,09 g, KH: 60,90 g, Zucker: 26,89 g, Eiweiß: 10,80 g, Gesamt Kochsalz: 2,29 g	kcal: 571, KJoule: 2403, Fett: 16,05 g, ges. Fettsäuren: 3,49 g, KH: 88,09 g, Zucker: 27,50 g, Eiweiß: 14,56 g, Gesamt Kochsalz: 3,19 g	kcal: 514, KJoule: 2157, Fett: 19,00 g, ges. Fettsäuren: 6,51 g, KH: 59,79 g, Zucker: 22,86 g, Eiweiß: 21,22 g, Gesamt Kochsalz: 3,20 g	kcal: 675, KJoule: 2841, Fett: 19,12 g, ges. Fettsäuren: 4,74 g, KH: 100,56 g, Zucker: 28,46 g, Eiweiß: 18,72 g, Gesamt Kochsalz: 3,83 g	kcal: 624, KJoule: 2628, Fett: 9,50 g, ges. Fettsäuren: 2,87 g, KH: 111,65 g, Zucker: 63,68 g, Eiweiß: 19,50 g, Gesamt Kochsalz: 1,02 g
Menü 3	Veg. Bami Goreng mit Nudeln, Paprika, Kohlrabi[1,3,a,a1,c,f] Curry-Pfirsichsauce[g] Obst / Apfel	Vege Chili sin Carne mit Kidney-Bohnen, Mais[f] Vollkornreis Krautsalat[11,3] Obst / Apfel	Bauernfrühstück mit Kartoffeln, Ei,Bohnen, Brokkoli[c,g,i] Tomatensauce[4] Gewürzgurke[2,9] Erdbeerjoghurt[3,g]	Erbsensuppe[i] Vollkornbrötchen[a,a1,a2,a3,a4] Quarkspeise mit Birne[g]	Gedünsteter Kabeljau[d] Kräutersauce[g] Pellkartoffeln Gurkensalat mit Joghurt[3,g,l] Obst / Birne
Nährwerte	kcal: 292, KJoule: 1229, Fett: 4,31 g, ges. Fettsäuren: 2,10 g, KH: 51,72 g, Zucker: 19,96 g, Eiweiß: 8,79 g, Gesamt Kochsalz: 2,19 g	kcal: 372, KJoule: 1566, Fett: 4,58 g, ges. Fettsäuren: 0,69 g, KH: 66,94 g, Zucker: 23,49 g, Eiweiß: 10,95 g, Gesamt Kochsalz: 3,76 g	kcal: 514, KJoule: 2157, Fett: 19,00 g, ges. Fettsäuren: 6,51 g, KH: 59,79 g, Zucker: 22,86 g, Eiweiß: 21,22 g, Gesamt Kochsalz: 3,20 g	kcal: 500, KJoule: 2108, Fett: 6,70 g, ges. Fettsäuren: 3,42 g, KH: 77,75 g, Zucker: 19,19 g, Eiweiß: 25,12 g, Gesamt Kochsalz: 1,99 g	kcal: 423, KJoule: 1771, Fett: 7,43 g, ges. Fettsäuren: 3,74 g, KH: 51,69 g, Zucker: 20,50 g, Eiweiß: 36,84 g, Gesamt Kochsalz: 1,81 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

Energie (Kilokalorien - kcal)

Energie (Kilojoule - kJ)

Gesättigte Fettsäuren

Eiweiß (Protein)

Fett

Kohlenhydrate

Legende Allergene und Zusatzstoffe

1 = mit Farbstoff/en, 11 = mit Zuckerart/en und Süßungsmittel/n, 2 = konserviert, 3 = mit Antioxidationsmittel, 4 = mit Geschmacksverstärker, 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, f = Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse, g = Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschl. Laktose), h = Schalenfrüchte und daraus gewonnene Erzeugnisse, h2 = Haselnüsse, i = Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse, j = Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse, l = Schwefeldioxide und Sulphite >10 mg/kg oder 10mg/l

Änderungen vorbehalten