Speiseplan - Küche St. Dominicus

16.11.2026 - 20.11.2026

KW 47	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Hauptgericht	**Kräuterquark** ∇ ∫ i j g g1 N: 97.62 kcal F: 4.14 g GF: 2.01 g C: 4.61 g Z: 4.53 g P: 9.96 g S: 4.50 g B: 0.39 BE **Kartoffeln** ∇ ∞ N: 16.84 kcal F: 0.00 g GF: 0.00 g C: 3.59 g Z: 0.16 g P: 0.45 g S: 0.45 g B: 0.30 BE	**Kartoffelgratine** ∇ ∫ g g1 N: 98.32 kcal F: 4.08 g GF: 2.52 g C: 11.63 g Z: 2.24 g P: 3.36 g S: 0.85 g B: 0.97 BE **Blumenkohl** ∇ ∫ g g1 N: 58.60 kcal F: 4.09 g GF: 2.50 g C: 2.94 g Z: 2.64 g P: 2.43 g S: 2.96 g B: 0.25 BE 	**Jägerschnitzel** ♠ c a a1 N: 277.28 kcal F: 21.99 g GF: 5.11 g C: 7.62 g Z: 0.77 g P: 12.79 g S: 2.43 g B: 0.64 BE **Tomatensoße** ∇ ∞ N: 58.66 kcal F: 2.58 g GF: 0.39 g C: 7.55 g Z: 4.64 g P: 1.18 g S: 3.19 g B: 0.63 BE **Bio-Makkaroni** a a1 N: 89.24 kcal F: 0.68 g GF: 0.11 g C: 17.22 g Z: 0.11 g P: 3.28 g S: 1.44 g B: 1.44 BE	**vegetarisch gefüllte Paprikaschote** i j y g g1 N: 64.16 kcal F: 2.16 g GF: 1.21 g C: 6.11 g Z: 3.05 g P: 4.73 g S: 2.58 g B: 0.51 BE **Bio-Reis** ∇ ∞ N: 25.89 kcal F: 0.05 g GF: 0.01 g C: 5.74 g Z: 0.02 g P: 0.54 g S: 0.36 g B: 0.48 BE	**Grüne Bohnen Eintopf vegi** ∇ ∞ i j N: 100.03 kcal F: 4.09 g GF: 1.77 g C: 13.10 g Z: 2.79 g P: 2.41 g S: 3.74 g B: 1.09 BE **hausgebackenes Bio-Brot** ∇ ∞ a1 a N: 48.79 kcal F: 0.15 g GF: 0.02 g C: 10.17 g Z: 0.12 g P: 1.51 g S: 0.19 g B: 0.85 BE
Dessert/Salat	**Naschobst** ∇ ∞ N: 60.90 kcal F: 0.05 g GF: 0.02 g C: 14.35 g Z: 13.16 g P: 0.34 g S: 0.00 g B: 1.20 BE	**gemischte Salat mit Kräuterdressing** ∇ ∞ N: 155.73 kcal F: 14.25 g GF: 1.32 g C: 6.11 g Z: 5.93 g P: 0.84 g S: 1.41 g B: 0.51 BE 	**Fruchtjoghurt Mango-Vanille** ∇ ∫ g g1 N: 69.02 kcal F: 3.75 g GF: 2.26 g C: 4.37 g Z: 4.37 g P: 3.88 g S: 0.12 g B: 0.36 BE	**Naschobst** ∇ ∞ N: 60.90 kcal F: 0.05 g GF: 0.02 g C: 14.35 g Z: 13.16 g P: 0.34 g S: 0.00 g B: 1.20 BE	**Schokopudding** ∇ ∫ g g1 N: 111.81 kcal F: 1.89 g GF: 1.25 g C: 19.85 g Z: 19.85 g P: 3.44 g S: 0.10 g B: 1.65 BE
Vegetarisch	**vegetarisch gefüllte Ravioli mit Gemüse-Käsesoße** ∫ i c j y g a g1 a1 N: 211.81 kcal F: 5.20 g GF: 2.79 g C: 31.73 g Z: 3.09 g P: 9.01 g S: 1.09 g B: 2.64 BE 	**Rahmchampignons** ∫ ∇ i j g g1 N: 118.43 kcal F: 10.33 g GF: 2.98 g C: 3.17 g Z: 1.39 g P: 3.43 g S: 2.22 g B: 0.25 BE **Spätzle** c g a g1 a1 N: 246.52 kcal F: 8.24 g GF: 4.17 g C: 34.65 g Z: 0.48 g P: 8.14 g S: 1.77 g B: 2.88 BE	**Rahmspinat, Rührei, Bio-Kartoffeln** ∇ ∫ 15 c g g1 N: 46.46 kcal F: 2.70 g GF: 0.82 g C: 3.65 g Z: 0.62 g P: 1.76 g S: 0.79 g B: 0.30 BE	**vegetarische Sauce Bolognese mit Sojaschnetzel** ∇ ∞ f N: 290.82 kcal F: 20.65 g GF: 2.55 g C: 5.20 g Z: 5.06 g P: 21.33 g S: 0.73 g B: 0.43 BE **Reibekäse** ∇ g g1 N: 255.79 kcal F: 16.00 g GF: 9.71 g C: 0.00 g Z: 0.00 g P: 27.40 g S: 1.96 g B: 0.00 BE **Bio-Makkaroni** a a1 N: 25.60 kcal F: 0.09 g GF: 0.01 g C: 5.19 g Z: 0.03 g P: 0.92 g S: 0.54 g B: 0.43 BE	**Linseneintopf** i j y N: 97.46 kcal F: 1.46 g GF: 0.27 g C: 14.76 g Z: 1.89 g P: 5.91 g S: 1.71 g B: 1.23 BE **hausgebackenes Bio-Brot** ∇ ∞ a1 a N: 48.79 kcal F: 0.15 g GF: 0.02 g C: 10.17 g Z: 0.12 g P: 1.51 g S: 0.19 g B: 0.85 BE

Nährwertangaben pro 100g N: Brennwert F: Fett GF: davon gesättigte Fettsäuren C: Kohlenhydrate Z: davon Zucker P: Eiweiß S: Salz B: Broteinheit

Allergene Inhaltsstoffe

- **a** Gluten
- **a1** Weizen
- **c** Eier
- **f** Soja
- **g** Milch und Milcherzeugnisse
- **g1** Milcheiweiß
- **i** Sellerie
- **j** Senf
- **y** Hülsenfrucht

Zusatzstoffe

- **15** Nitrat/Nitrit

Eigenschaften

- ♠ Geflügel
- ∞ Vegan
- ∫ Laktose
- ∇ Vegetarisch

DE-Öko-070