

Speiseplan 19.10. - 23.10.2026

KW 43	Mo 19.10.	Di 20.10.	Mi 21.10.	Do 22.10.	Fr 23.10.
Standard	Vegetarisch gefüllte Tortellini mit Spinat-Soße Vegetarisch gefüllte Tortellini (A, L) Spinat-Soße (U)	Seelachsfilet in Reis-Popper-Panade mit Béchamel-Kartoffeln, Möhrengemüse Seelachsfilet in Reis-Popper-Panade (I) Béchamel-Kartoffeln (U) Möhrengemüse	BIO-Nudeln mit Paprika-Frischkäsesoße BIO-Nudeln (A) Paprika-Frischkäsesoße (L, TO)	Hühnerfrikassee mit BIO-Reis, Blattsalat, Joghurtdressing Hühnerfrikassee BIO-Reis Blattsalat Joghurtdressing (L)	Veganes Chili sin Carne mit Laugenbrötchen Veganes Chili sin Carne (A, C, K, TO, U) Laugenbrötchen (A)
Nährwerte pro 100g	Energie (kcal) 78 Fett 0,6 g davon ges. Fetts. 0,2 g Kohlenhydrate 14,9 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 3 g Salz 0,1 g	Energie (kcal) 101,1 Fett 3,2 g davon ges. Fetts. 0,9 g Kohlenhydrate 11,3 g davon Zucker 3,8 g Eiweiß 6,5 g Salz 0,3 g	Energie (kcal) 86 Fett 3,9 g davon ges. Fetts. 2,2 g Kohlenhydrate 9,5 g davon Zucker 2 g Eiweiß 3 g Salz 1,2 g	Energie (kcal) 105,1 Fett 5,2 g davon ges. Fetts. 1,4 g Kohlenhydrate 11 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 3,5 g Salz 0,4 g	Energie (kcal) 155,8 Fett 8,8 g davon ges. Fetts. 2,9 g Kohlenhydrate 12,1 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 7 g Salz 1,3 g
	 A, L, U	 I, U	 A, L, TO	 L	 A, C, K, TO, U
Veg.	Vegetarisch gefüllte Tortellini mit Spinat-Soße Vegetarisch gefüllte Tortellini (A, L) Spinat-Soße (U)	Vegetarischer Bratling mit Béchamel-Kartoffeln, Möhren gemüse Vegetarischer Bratling (A, H, L) Béchamel-Kartoffeln (U) Möhrengemüse	BIO-Nudeln mit Paprika-Frischkäsesoße BIO-Nudeln (A) Paprika-Frischkäsesoße (L, TO)	Valess-Gulasch mit BIO-Reis, Blattsalat, Joghurtdressing Valess-Gulasch (A, D, H, L) BIO-Reis Blattsalat Joghurtdressing (L)	Veganes Chili sin Carne mit Laugenbrötchen Veganes Chili sin Carne (A, C, K, TO, U) Laugenbrötchen (A)
Nährwerte pro 100g	Energie (kcal) 78 Fett 0,6 g davon ges. Fetts. 0,2 g Kohlenhydrate 14,9 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 3 g	Energie (kcal) 103,8 Fett 3,8 g davon ges. Fetts. 1,3 g Kohlenhydrate 14,4 g davon Zucker 4,7 g Eiweiß 2,6 g	Energie (kcal) 86 Fett 3,9 g davon ges. Fetts. 2,2 g Kohlenhydrate 9,5 g davon Zucker 2 g Eiweiß 3 g	Energie (kcal) 94,3 Fett 3,6 g davon ges. Fetts. 0,9 g Kohlenhydrate 12,6 g davon Zucker 2,1 g Eiweiß 2,7 g	Energie (kcal) 155,8 Fett 8,8 g davon ges. Fetts. 2,9 g Kohlenhydrate 12,1 g davon Zucker 2,4 g Eiweiß 7 g

www.junior-catering.de

E-Mail: info@junior-catering.de

Wir sind ein BIO-zertifiziertes Cateringunternehmen durch

DE-ÖKO-007. Zertifikatsnummer DE-ÖKO-007.276-0054454.2023.001

Unser Speiseplan richtet sich nach den aktuell gültigen DGE-Qualitätsstandards.



KW 43	Mo 19.10.		Di 20.10.		Mi 21.10.		Do 22.10.		Fr 23.10.	
Dessert Nährwerte pro 100g	Salz	0,1 g	Salz	0,2 g	Salz	1,2 g	Salz	0,4 g	Salz	1,3 g
		A, L, U		A, H, L, U		A, L, TO		A, D, H, L		A, C, K, TO, U
	Vanillepudding		Frisches Obst		Stracciatella-Joghurt		Frisches Obst		Mandarinen-Quark	
	Vanillepudding (L)		Frisches Obst		Stracciatella-Joghurt (L)		Frisches Obst		Mandarinen-Quark (L)	
	Energie (kcal)	124	Energie (kcal)	61	Energie (kcal)	124	Energie (kcal)	61	Energie (kcal)	102
	Fett	3,2 g	Fett	0 g	Fett	3,2 g	Fett	0 g	Fett	0,7 g
	davon ges. Fetts.	2 g	davon ges. Fetts.	0 g	davon ges. Fetts.	2 g	davon ges. Fetts.	0 g	davon ges. Fetts.	0,4 g
	Kohlenhydrate	20,3 g	Kohlenhydrate	14,4 g	Kohlenhydrate	20,3 g	Kohlenhydrate	14,4 g	Kohlenhydrate	17,1 g
	davon Zucker	14 g	davon Zucker	13,2 g	davon Zucker	14 g	davon Zucker	13,2 g	davon Zucker	16,6 g
	Eiweiß	3,2 g	Eiweiß	0,3 g	Eiweiß	3,2 g	Eiweiß	0,3 g	Eiweiß	6 g
	Salz	0,1 g	Salz	0 g	Salz	0,1 g	Salz	0 g	Salz	0,1 g
		L				L				L

 = Vegetarisch,  = Fisch,  = Vegan,  = Geflügel

A = Weizen, C = Gerste, D = Hafer, H = Eier, I = Fisch, K = Soja, L = Milch, TO = Tomaten, U = Sellerie