

KW 1111.03.2024bis15.03.2024MontagDienstagMittwochDonnerstagFreitag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vegetarische Alternative				
Bio-Spätzle mit Bio-Paprikarahmsauce	Vegetarische Currywurst auf Erbsenbasis mit Pommes Frites	Vegetarisches Frikassee auf Erbsenbasis mit Karottengemüse und Langkornreis	Eintopf "Quer durch den Gemüsegarten" mit Kartoffel, Blumenkohl und Karotten, dazu Bio-Körnerbrötchen	Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mi Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln
Gluten (Weizen), Eier Milch (Lactose)	Senf, Suflite 3	Gluten (Hafer), Milch (Lactose)	Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)
kJ 480 / kcal 115 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 17,4 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,08 g / BE 1,5	kJ 535 / kcal 128 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 14,7 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,76 g / BE 1,2	kJ 480 / kcal 115 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 17,4 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,08 g / BE 1,5	kJ 578 / kcal 138 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 19,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 0,61 g / BE 1,7	kJ 433 / kcal 103 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 17,8 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,88 g / 1,48
/ollkost				
Bio-rotes Rindfleischcurry mit Bio-Spätzle	Geflügel-Currywurst mit Pommes Frites	Hühnerfrikassee mit Bio-Karottengemüse und Langkornreis	Pichelsteiner Gemüseintopf mit Kartoffeln, Karotten, Wirsing und Rindfleisch, dazu Bio- Körnerbrötchen	Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln
Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sesam, Eier	Senf, Sulfite	Milch (Lactose)	Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)	Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Eier, Milch (Lactose)
kJ 605 / kcal 144 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 18,4 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,44 g / BE 1,5	kJ 588 / kcal 140 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 13,4 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,08 g / BE 1,1	kJ 606 / kcal 145 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 17,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,40 g/ BE 1,4	kJ 334 / kcal 80 / Fett 1,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 13,1 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,27 g / BE 1,1	kJ 458 / kcal 110 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g, KH 14, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,87 g/ BE 1,2 g
Gluten-, Laktosefrei				
Nudeln a la Bolognaise vom Rind	Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, Zucchinigemüse mit Tomatensauce und Paprikareis	Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen, dazu Reis	Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce	Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis
		Sojabohnen	Eier, Sojabohnen	Sojabohnen
ki 630 / kcal 151 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 25,1 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,49 g / BE 2,1	kJ 338 / kcal 1181 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 12,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 1,1 g / Salz 1,11 g / BE 1,0	kJ 630 / kcal 151 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 25,1 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,49 g / BE 2,1	kJ 428 / kcal 102 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 14,8 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 2,3 g / Salz 1,14 g / BE 1,2	kJ 709 / kcal 169 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 28,0 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 8,1 g / Salz 1,18 g / BE 2



KW 1218.03.2024bis22.03.2024MontagDienstagMittwochDonnerstagFreitag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vegetarische Alternative				
Grießbrei mit Apfel-Passionsfrucht-Grütze, vorweg Kartoffelrahmsuppe	Bio-Spaghetti mit Bio-Linsen-Karotten- Bolognese	Tomaten-Champignon-Basilikumragout und Bio-Penne, dazu Beilagensalat mit American-Dressing	Vegetarisches Schnitzel auf Milchbasis mit vegetarischer brauner Soße, dazu Bio- Apfelrotkohl und Salzkartoffeln	Zucchini-Paprika-Auberginen-Pfanne mit Vollkornreis
Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie	Sojabohnen, Sellerie, Gluten (Weizen)	Sellerie, Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf	Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf	
kJ 356 / kcal 85 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g KH 9,4 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,52 g/ BE 0,8	kJ 537 / kcal 128 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 19,1 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,26 g / BE 1,6	kJ 356 / kcal 85 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g KH 9,4 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,52 g/ BE 0,8	kJ 380 / kcal 91 / Fett 1,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 15,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,93 g / BE 1,3	kJ 376 / kcal 90 / Fett 0,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 17,7 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 1,71 g / BE 1,
Vollkost				
Grießbrei mit Apfel-Passionsfrucht-Grütze, vorweg Kartoffelrahmsuppe	Bio-Spaghetti mit Bio-Bolognaise vom Rind	Seelachsragout in Senf-Paprikasauce mit Bio-Penne, dazu Beilagensalat mit American-Dressing	Gebratene Putenfrikadelle mit Geflügeljus, dazu Apfelrotkohl und Salzkartoffeln	Zucchini-Paprika-Auberginen-Pfanne mit Vollkornreis
Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie	Gluten (Weizen), Sellerie	Gluten (Weizen), Fische, Milch (Lactose), Senf, Eier, Sellerie,	Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Senf	
kJ 356 / kcal 85 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g KH 9,4 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,52 g/ BE 0,8	kJ 550 / kcal 1431 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 19,3 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,39 g / BE 1,6	kJ 356 / kcal 85 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g KH 9,4 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,52 g/ BE 0,8	kJ 387 / kcal 93 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 10,0 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,76 g / BE 0,8	kJ 376 / kcal 90 / Fett 0,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 17,7 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 1,71 g / BE 1,
Gluten-, Laktosefrei				
Fruchtige Linsenbolognaise mit Kartoffelnocken	Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis	Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi	Kräftiger Bohneneintopf	Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus
Eier, Sellerie		Eier, Sojabohnen, Senf	3	3
kJ 541 / kcal 129 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 22,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,01 g /BE 1,9	kJ 514 / kcal 123 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 18,6 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,55 g / BE 1,5	kJ 541 / kcal 129 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 22,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,01 g /BE 1,9	158 kJ / 38 kcal / Fett 1,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g/ KH 6,0 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 1,4 g / BE 0,5	kJ 488 / kcal 116 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 19,5 g, davon Zucker 8,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,44 g / BE 1,



KW 13 25.03.2024 bis 29.03.2024 Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Vegetarische Alternative Mildes Bio-Chili sin Carne mit Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Tomatensuppe mit Reis und einem Bio-Bio-Kartoffel-Blumenkohl-Karotten-Eintopf Kidneybohnen, dazu Bio-Vollkornreis und Dillsauce und Bio-Erbsen, dazu Linsen mit Spätzle Körnerbrötchen mit Bio-Körnerbrötchen Bio-Kräuter-Dip Salzkartoffeln Milch (Lactose), Sellerie, Gluten (Weizen) Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose) Gluten (Weizen,Roggen,Gerste,Hafer) Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer) Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie Bio kJ 521 / kcal 125 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g kJ 503 / kcal 120 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g kJ 461 / kcal 110 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g kJ 430 / kcal 103 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g kJ 805 / kcal 192 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g, KH 34,7 KH 22,7 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 2,30 g / BE 1,9 KH 13,9 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 0,62 g / BE 1,2 KH 18,8 g, davon Zucker 4,7 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,87 g/ BE 1,6 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,37 g/ BE 2,9 g KH 18,0 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,04 g/ BE 1,5 Vollkost Bio-Mildes Chili con carne mit Rindfleisch Tomatensuppe mit Reis, dazu Hühnersuppe mit Reisnudeln. Steckrüben. Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce und und Kidneybohnen, dazu Bio-Vollkornreis Geflügelbockwurst und ein Bio-Karotten und Zucchini, dazu Bio-Linsen mit Spätzle und Geflügelwiener Bio-Erbsen, dazu Salzkartoffeln und Bio-Kräuter-Dip Körnerbrötchen Körnerbrötchen Milch (Lactose), Gluten (Weizen) Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose) Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer) Gluten(Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie BiO 3,8 kJ 536 /kcal 128 /Fett 2,0 g,davon ges. Fettsäuren 0,5 g kJ 460 / kcal 110 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g kJ 451 / kcal 108 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g kJ 389 / kcal 93 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 13,6 g, kJ 590 / kcal 141 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 22,7 g,davon Zucker 2,0 g/Eiweiß 4,4 g/Salz 2,02 g /BE 1,9 KH 13,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 0,54 g / BE 1,1 KH 15,9 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,28 g / BE 1,3 davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,92 g / BE 1,1 KH 15,1 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 1,21 g / BE 1,3 Gluten-, Laktosefrei Pasta a la Napoli in fruchtiger Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Buntes Grillgemüse mit Paprika, Nudeln a la Bolognaise vom Rind Kartoffeleintopf **Tomatensauce** Erbsengemüse Auberginen und Zucchini mit Gemüsereis Sojabohnen, Sellerie, Senf Sellerie kJ 582 / kcal 139 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g kJ 410 / kcal 98 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g kJ 582 / kcal 139 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g kJ 185 / kcal 44 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g kJ 338 / kcal 81 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 26,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,99 g / BE 2,2 KH 15,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,59 g / BE 1,3 KH 26,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,99 g / BE 2,2 KH 6,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,58 KH 12,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 1,1 g / Salz 1,11 g / BE 1,0



Sojabohnen

kJ 371 / kcal 89 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g

KH 9,7 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,02 g / BE 0,8

KW 14 01.04.2024 bis 05.04.2024 Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Vegetarische Alternative Bio-Karotten-Paprika- Zucchini-Falafel-Bällchen mit Vegetarische Bratwurst Erbsenbasis mit Gemüse-Burger im Brötchen mit Ofen-Gemüsegulasch mit Bio Erbsengemüse und Champignonrahm, Blumenkohl-Brokkoli-Vollkornreis-Brokkoli--Pfanne veganer Bratensauce, dazu Bio-Sauerkraut Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup und Salzkartoffeln Bio-Spätzle Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam Gluten (Weizen), Sellerie, Eier Gluten (Weizen), Milch (Lactose) Milch (Lactose) Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf Bio 12 kJ 834 / kcal 199 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g kJ 419 / kcal 100 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g kJ 466 / kcal 111 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g kJ 391 / kcal 93 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g kJ 834 / kcal 199 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 27,7 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,78 g / BE 2,3 KH 16,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,93 g / BE 1,4 KH 27,7 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,78 g / BE 2,3 KH 18,8 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,82 g / BE 1,6 KH 10,0 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 2,24 g / BE 0,8 Vollkost Köttbular in Rahm vom Geflügel mit Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Bio-Gulasch vom Rind mit Bio-Geflügelbratwurst mit Geflügeljus, dazu Bio-Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse Vollkornreis-Lachs-Pfanne mit Brokkoli Sauerkraut und Salzkartoffeln Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup Erbsengemüse und Bio-Spätzle und Kartoffelpüree Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam Gluten (Weizen), Eier Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf Fisch, Milch (Lactose) Milch (Lactose), Gluten (Weizen) Bio 12 kJ 448 / kcal 107 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g kJ 850 / kcal 203 / Fett 8,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g kJ 575 / kcal 137 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g kJ 850 / kcal 203 / Fett 8,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g kJ 573 / kcal 137 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 23,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 0,79 g / BE 2,0 KH 15,8 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 9,3 g / Salz 0,95 g / BE 1,3 KH 23,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 0,79 g / BE 2,0 KH 19,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,95 g / BE 1,6 KH 8,1 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,21 g/ BE 0,7 Gluten-, Laktosefrei Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Rinderbraten in brauner Sauce mit Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus **Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce** und Reis **Paprikareis** Apfelrotkohl und Salzkartoffeln

Sojabohnen

kJ 488 / kcal 116 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g

KH 19,5 g, davon Zucker 8,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,44 g / BE 1,6

Eier, Sojabohnen

kJ 428 / kcal 102 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g

KH 14,8 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 2,3 g / Salz 1,14 g / BE 1,2

3 kJ 488 / kcal 116 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g

KH 19,5 g, davon Zucker 8,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,44 g / BE 1,6

Sojabohnen

kJ 713 / kcal 170 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g

KH 28,0 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 0,50 g / 2,3 BE



KW 15 08.04.2024 bis 12.04.2024

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag

# Montag Vegetarische Alternative Vegetarisches Soja -Geschnetzeltes "Züricher Art" mit Möhrgengemüse und Vollkornreis Gluten (Weizen,Dinkel),Eier, Milch (Lactose) kJ 438 / kcal 105 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 15,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,81 g / BE 1,3 Vollkost

#### Bio-Karotten-Paprika-Gulasch mit Bio-Brokkoli und Bio-Spätzle

Gluten (Weizen), Eier, Sellerie



kJ 391 / kcal 93 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 16,1 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,96 g/ BE 1,3

#### Vegetarisches Käseschnitzel mit veganer Bratensoße, dazu Erbsen-Spargel-Karotten-Gemüse und Salzkartoffeln

Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf

1,2

kJ 400 / kcal 95 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 12,0 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,7 g / BE 1,0

# Tomaten-Champignon-Basilikumragout und Bio-Penne, dazu Bio-Erbsen

Gluten (Weizen), Sellerie

kJ 556/ kcal 133 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 22,1 g, davon Zucker 1,9 / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,58 g/ BE 1,8

# Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsoße Möhrgemüse und Vollkornreis

Milch (Laktose), Senf



kJ 519 / kcal 124 /Fett 2,6g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g, KH 19,7 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,85 g / BE 1,6

#### Bio-Hackfleischragout vom Rind mit Bio-Brokkoli und Bio-Spätzle

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf



5...2

kJ 585 / kcal 140 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g KH 17,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 0,91 g / BE 1,5

#### Putensteak mit Geflügeljus, dazu Erbsen-Spargel-Karotten-Gemüse und Salzkartoffeln



kJ 349 / kcal 83 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 7,0 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 7,0 g / Salz 0,34 g / BE 0,6

#### Seelachsragout in Senf-Paprikasauce mit Bio-Penne, dazu Bio-Erbsen

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Laktose), Senf



kJ 621/ kcal 148 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 21,5 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 0,45 g/ BE 1,8

#### Gluten-, Laktosefrei

## Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis

Sojabohnen, Sellerie, Senf

kJ 410 / kcal 98 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 15,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,59 g /BE  $\,$  1,3

#### Maisgrießbrei mit Kirschragout

Sojabohnen

kJ 405 / kcal 97 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,09 g / BE 1,3

## Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis

Sojabohnen

kJ 410 / kcal 98 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 15,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,59 g /BE  $\,$  1,3

#### Kräftiger Bohneneintopf

3

158 kJ / 38 kcal / Fett 1,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g/ KH 6,0 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 1,4 g / BE 0,5

#### DE-ÖKO-003



KH 9,7 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,02 g / BE 0,8

15.04.2024 19.04.2024 KW 16 bis Montag Dienstag Donnerstag Mittwoch Vegetarische Alternative Makkaroni mit Karotten-**Kartoffel-Paprika-Curry mit Langkornreis** Bio-Paprika-Karotten-Zucchinigulasch, **Veganes Geschnetzeltes mit** Zucchinirahmsauce und Bio-Erbsen und Brokkoligemüse dazu Bio-Körnerbrötchen Möhrengemüse und Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie Sojabohnen, Milch (Lactose) Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sojabohnen, Senf Bio kJ 391 / kcal 93 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g kJ 461 / kcal 110 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g kJ 337 / kcal 81 / Fett 1,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g kJ 425 / kcal 102 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 17,2 KH 16,1 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,96 g/ BE 1,3 KH 20,9 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,92 g / BE 1,7 KH 13,4 g, davon Zucker 4,1 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,30 g / BE 1,1 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,5 / Salz 2,87 g / BE 1,4 Vollkost \*Aktion\* Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Makkaroni mit Lachswürfeln in Milde Bio-Ungarische Gulaschsuppe mit Putengeschnetzeltes in Lauch-Zwiebel-Ananas in Currysauce, dazu Langkornreis Tomatencremesoßeund Bio-Erbsen Hähnchen, dazu Bio-Körnerbrötchen Karotten-Gemüsesauce, dazu und Brokkoligemüse Möhrengemüse und Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose) Milch (Lactose) Milch (Lactose), Sellerie Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer) Bio kJ 585 / kcal 140 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g kJ 503 / kcal 120 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g kJ 360 / kcal 86 / Fett 1,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 13,9 kJ 336/ kcal 80 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 7,8 g, KH 17,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 0,91 g / BE 1,5 KH 19,4 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,91 g / BE 0,6 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,90 g / BE 1,2 davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,2 / Salz 0,59 g / BE 0,7 Gluten-, Laktosefrei Rinderbraten in brauner Sauce mit Buntes Grillgemüse mit Paprika, Hähnchengeschnetzeltes in Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus Apfelrotkohl und Salzkartoffeln Auberginen und Zucchini mit Gemüsereis Champignonsauce mit Risi Bisi Senf, Sojabohnen 3 kJ 488 / kcal 116 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g kJ 371 / kcal 89 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g kJ 338 / kcal 81 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g kJ 371 / kcal 89 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g

KH 12,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 1,1 g / Salz 1,11 g / BE 1,0

KH 9,7 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,02 g / BE 0,8

KH 19,5 g, davon Zucker 8,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,44 g / BE 1,6

DE-ÖKO-003



KW 17 22.04.2024 bis 26.04.2024

Montag Dienstag Mitty

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Vegetarische Alternative	<u> </u>		o de la companya de
Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Rahmspinat und Salzkartoffeln	Grünes vegetarisches Curry mit Couscous	Vegetarische Currywurst auf Erbsenbasis mit Pommes Frites	Bio-Vollkornreis mit Bio-Möhren und Bio- Gemüserahmsauce
Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Sojabohnen, Schalenfrüchte (Mandeln), Sellerie	Senf, Sulfite	Gluten (Hafer), Milch (Lactose)
kJ 433 / kcal 103 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 17,8 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,88 g / 1,48 BE	kJ 671/ kcal 160 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g KH 17,0 g, davon Zucker 4,1 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 1,26 g / BE 1,4	kJ 535 / kcal 128 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 14,7 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,76 g / BE 1,2	kJ 480 / kcal 115 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 17,4 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,08 g / BE 1,5
Vollkost			
Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln	Rindfleisch-Blumenkohl-Curry mit Kichererbsen, dazu Couscous	Geflügel-Currywurst mit Pommes Frites	Bio-Hühnerfrikassee mit Bio-Möhren und Bio-Vollkornreis
Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Eier, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Laktose), Schalenfrüchte (Mandeln), Senf 3	Senf, Suflite	Milch (Lactose)
kJ 484 / kcal 116 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 17,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,34 g / BE 1,4	kJ 618 / kcal 148 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 16,8 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 7,0 g / Salz 0,86 g / BE 1,4	kJ 588 / kcal 140 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 13,4 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,08 g / BE 1,1	kJ 606 / kcal 145 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 17,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,40 g/ BE 1,4
Gluten-, Laktosefrei			
Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis	Nudeln a la Bolognaise vom Rind	Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, Zucchinigemüse mit Tomatensauce und Paprikareis	Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen, dazu Reis
Sojabohnen			Sojabohnen
kJ 709 / kcal 169 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 28,0 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 8,1 g / Salz 1,18 g / BE 2,3	kJ 630 / kcal 151 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 25,1 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,49 g / BE 2,1	kJ 338 / kcal 1181 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 12,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 1,1 g / Salz 1,11 g / BE 1,0	kJ 630 / kcal 151 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 25,1 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,49 g / BE 2,1
DE-ÖKO-003			



kJ 541 / kcal 129 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g

KH 22,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,01 g /BE 1,9

KW 18 29.04.2024 03.05.2024 bis Montag Dienstag Donnerstag Mittwoch **Vegetarische Alternative Vegetarische Bratwurst Erbsenbasis mit** Spätzle-Karotten-Zucchini-Blumenkohl-Bio-Spaghetti mit Bio-Linsen-Karotten-Vollkornreis-Brokkoli-Pfanne veganer Bratensauce, dazu Sauerkraut und **Pfanne Bolognese** Salzkartoffeln Gluten (Weizen, Dinkel), Eier Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf Sojabohnen, Sellerie, Gluten (Weizen) Milch (Lactose) Bio kJ 311 / kcal 74 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g kJ 391 / kcal 93 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g kJ 537 / kcal 128 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g kJ 466 / kcal 111 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 10,8 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,54 g / BE 0,9 KH 10,0 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 2,24 g / BE 0,8 KH 19,1 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,26 g / BE 1,6 KH 18,8 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,82 g / BE 1,6 Vollkost Spätzle-Karotten-Zucchini-Blumenkohl-Geflügelbratwurst mit Geflügeljus, dazu Vollkornreis-Lachs-Pfanne mit Brokkoli Bio-Spaghetti mit Bio-Bolognaise vom Rind **Pfanne** Sauerkraut und Salzkartoffeln Gluten (Weizen, Dinkel), Eier Milch (Lactose), Gluten (Weizen) Gluten (Weizen), Sellerie Fisch, Milch (Lactose) kJ 448 / kcal 107 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g kJ 311 / kcal 74 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g kJ 550 / kcal 1431 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g kJ 573 / kcal 137 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 10,8 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,54 g / BE 0,9 KH 8,1 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,21 g/ BE 0,7 KH 19,3 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,39 g / BE 1,6 KH 19,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,95 g / BE 1,6 Gluten-, Laktosefrei Fruchtige Linsenbolognaise mit Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus **Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis** Kartoffelnocken mit Gnocchi Eier. Sellerie Eier, Sojabohnen, Senf 3

kJ 514 / kcal 123 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g

KH 18,6 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,55 g / BE 1,5

kJ 541 / kcal 129 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g

KH 22,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,01 g /BE 1,9

DE-ÖKO-003

kJ 488 / kcal 116 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g

KH 19,5 g, davon Zucker 8,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,44 g / BE 1,6



<b>KW 19</b> Montag	<b>06.05.2024 bis</b> Dienstag	<b>10.05.2024</b> Mittwoch	Donnerstag
Vegetarische Alternative	, and the second		, and the second
Überbackene Cannelloni mit Ratatouillefüllung und Tomatensauce	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Kohlrabi-Karotten-Steckrüben- Gemüse in Rahm	Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Dillsauce und Bio-Erbsen, dazu Salzkartoffeln	Tomatensuppe mit Reis und einem Bio- Körnerbrötchen
Gluten (Weizen), Milch (Laktose)	Milch (Laktose)	Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen,Roggen,Gerste,Hafer)
kJ 553 / kcal 132 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 19,4 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 1,56 g / BE 1,6	kJ 512/ kcal 122 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 19,2 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,6	kJ 461 / kcal 110 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 13,9 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 0,62 g / BE 1,2	kJ 430 / kcal 103 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 18,8 g, davon Zucker 4,7 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,87 g/ BE 1,6
Vollkost			
Überbackene Rindfleisch-Cannelloni mit Tomatensauce	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Kohlrabi-Karotten-Steckrüben- Gemüse in Rahm	Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce und Bio-Erbsen,dazu Salzkartoffeln	Tomatensuppe mit Reis, dazu Geflügelbockwurst und ein Bio- Körnerbrötchen
Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Laktose), Sellerie	Milch (Laktose)	Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie 3,8
kJ 553 / kcal 132 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 19,4 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 1,56 g / BE 1,6	kJ 512/ kcal 122 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 19,2 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,6	kJ 460 / kcal 110 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 13,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 0,54 g / BE 1,1	kJ 451 / kcal 108 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 15,9 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,28 g / BE 1,3
Gluten-, Laktosefrei			
Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüsereis	Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce	Rinderhaschee mit Reis und Karotten- Erbsengemüse Sojabohnen, Sellerie, Senf	Nudeln a la Bolognaise vom Rind
kJ 338 / kcal 81 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 12,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 1,1 g / Salz 1,11 g / BE 1,0	kJ 582 / kcal 139 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 26,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,99 g / BE 2,2	kJ 410 / kcal 98 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 15,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,59 g / BE 1,3	kJ 582 / kcal 139 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 26,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,99 g / BE 2,2

DE-ÖKO-003



KW 20 13.05.2024 bis 17.05.2024

Montag Dienstag Mittwoch

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Vegetarische Alternative			
Grießbrei mit grüner Pfirsich-Kiwi-Grütze, vorweg Kartoffelrahmsuppe	Gemüse-Burger im Brötchen mit Ofen- Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup	Bio-Karotten-Paprika- Zucchini- Gemüsegulasch mit Bio Erbsengemüse und Bio-Spätzle	Falafel-Bällchen mit Champignonrahm, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi- Gemüse und Kartoffelpüree
Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie	Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Eier, Sojabohnen, Sesam, Sellerie 12	Gluten (Weizen), Sellerie, Eier	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)
kJ 356 / kcal 85 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g KH 9,4 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,52 g/ BE 0,8	kJ 834 / kcal 199 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 27,7 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,78 g / BE 2,3	kJ 419 / kcal 100 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 16,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,93 g / BE 1,4	kJ 834 / kcal 199 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 27,7 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,78 g / BE 2,3
Vollkost			
Grießbrei mit grüner Pfirsich-Kiwi-Grütze, vorweg Kartoffelrahmsuppe	Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen- Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup	Bio-Gulasch vom Rind mit Bio- Erbsengemüse und Bio-Spätzle	Köttbular in Rahm vom Geflügel mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree
Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie	Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam	Gluten (Weizen), Eier	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf
kJ 356 / kcal 85 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g KH 9,4 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,52 g/ BE 0,8	kJ 850 / kcal 203 / Fett 8,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g KH 23,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 0,79 g / BE 2,0	kJ 575 / kcal 137 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 15,8 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 9,3 g / Salz 0,95 g / BE 1,3	kJ 850 / kcal 203 / Fett 8,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g KH 23,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 0,79 g / BE 2,0
Gluten-, Laktosefrei			
Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln	Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus	Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce	Hühnerfrikassee mit Champignons,Erbsen und Reis
Sojabohnen	3	Eier, Sojabohnen	Sojabohnen
kJ 371 / kcal 89 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 9,7 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,02 g / BE 0,8	kJ 488 / kcal 116 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 19,5 g, davon Zucker 8,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,44 g / BE 1,6	kJ 428 / kcal 102 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 14,8 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 2,3 g / Salz 1,14 g / BE 1,2	kJ 488 / kcal 116 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 19,5 g, davon Zucker 8,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,44 g / BE 1,6
DE-ÖKO-003			