

Speisekarte



KW 35
Montag

26.08.2024
Dienstag

bis

30.08.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarische Alternative				
<p>Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)</p> <p><small>kJ 426 / kcal 102 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 9,8 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 1,15 g / BE 0,8</small></p>	<p>Vegetarisches Schnitzel mit veganer Bratensauce, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Karotten und Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p><small>kJ 519 / kcal 124 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 15,9 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,3</small></p>	<p>Bio-Vollkornreis mit Bio-Erbсен und heller Bio-Karotten-Zucchini-Rahmsauce</p> <p>Gluten (Hafer), Milch (Lactose)</p> <p><small>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</small></p>	<p>Makkaroni mit Tomatensauce</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p><small>kJ 510 / kcal 122 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 21,3 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,65 g / BE 1,8</small></p>	<p>Vegetarische Currywurst auf Erbsenbasis mit Pommes Frites</p> <p>Senf, Sulfite</p> <p>3</p> <p><small>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</small></p>
Vollkost				
<p>Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> <p><small>kJ 438 / kcal 105 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 9,5 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,02 g / BE 0,8</small></p>	<p>Vegetarisches Schnitzel mit veganer Bratensauce, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Karotten und Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p><small>kJ 519 / kcal 124 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 15,9 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,3</small></p>	<p>Bio-Hühnerfrikassee mit Spargel, dazu Bio-Erbsen und Bio-Vollkornreis</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p><small>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</small></p>	<p>Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Makkaroni</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p>2, 3, 8</p> <p><small>kJ 647 / kcal 155 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g, KH 20,1 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 0,85 g / BE 1,7</small></p>	<p>Geflügel-Currywurst mit Pommes Frites</p> <p>Senf, Sulfite</p> <p>3</p> <p><small>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</small></p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Reis</p> <p>Sojabohnen</p> <p><small>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</small></p>	<p>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p><small>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</small></p>	<p>Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf</p> <p>Sellerie</p> <p><small>kJ 193 / kcal 46 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 6,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,6</small></p>	<p>Nudeln a la Bolognese vom Rind</p> <p><small>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</small></p>	<p>Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, Zucchini-Gemüse mit Tomatensauce und Paprikareis</p> <p><small>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</small></p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 36
Montag

02.09.2024
Dienstag

bis

06.09.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarische Alternative				
Spätzle mit Brokkoli und Karotten-Zucchini-Rahmsauce Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)	Vollkornreis-Brokkoli-Pfanne mit heller Sauce Milch (Lactose)	Gemüsefrikadelle mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf	Bio-Spaghetti mit Bio-Tomaten-Zucchini-Karotten-Bolognese Sojabohnen, Sellerie, Gluten (Weizen)	Veganes Geschnetzeltes mit Möhren und Salzkartoffeln Sojabohnen, Senf
kj 433 / kcal 104 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g, KH 14,5 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,61 g / BE 1,2	kj 466 / kcal 111 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g, KH 18,8 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,82 g / BE 1,6	kj 381 / kcal 91 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g, KH 11,0 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,75 g / BE 0,9 g	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 425 / kcal 102 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 17,2 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,5 / Salz 2,87 g / BE 1,4
Vollkost				
Spätzle mit Bio-Erbsen und Karotten-Zucchini-Rahmsauce Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)	Vollkornreis-Lachs-Pfanne mit Brokkoli Fisch, Milch (Lactose)	Gebratene Rinderfrikadelle mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf	Bio-Spaghetti mit Bio-Bolognese vom Rind Gluten (Weizen), Sellerie	Putengeschnetzeltes in Lauch-Zwiebel-Karotten-Gemüsesauce, dazu Möhren und Salzkartoffeln Milch (Lactose), Sellerie
kj 530 / kcal 127 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 17,0 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,89 g / BE 1,4	kj 573 / kcal 137 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g, KH 19,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,95 g / BE 1,6	kj 373 / kcal 89 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g, KH 9,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,84 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 336 / kcal 80 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 7,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,2 / Salz 0,59 g / BE 0,7
Gluten-, Lactosefrei				
Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus 3	Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi Eier, Sojabohnen, Senf	Vegetarischer Linseneintopf Sellerie	Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis	Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken Eier, Sellerie
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 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 233 / kcal 56 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 3,4 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,32 g / BE 0,3	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				

Speisekarte









KW 37
Montag

09.09.2024
Dienstag bis

13.09.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarische Alternative				
<p>Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 432 / kcal 103 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 9,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,15 g / BE 0,8</p>	<p>Tomatencremesuppe mit Hörnchennudeln und einem Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose)</p> <p>kj 529 / kcal 126 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 17,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,32 g / BE 1,5 g</p>	<p>Mildes Bio-Chili sin Carne mit Kidneybohnen, dazu Bio-Basmatireis</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen</p> <p> kj 544 / kcal 130 / Fett 1,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 24,2 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,03 g / BE 2,0 g</p>	<p>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Beilagensalat mit Zitronendressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kj 504 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 19,5 g, davon Zucker 0,5 g / Eiweiß 2,0 g / Salz 0,14 g / BE 1,6</p>	<p>Karotten-Paprika-Zucchini-Lasagne</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 372 / kcal 89 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 15,0 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,00 g / BE 1,3</p>
Vollkost				
<p>Paniertes Seelachsfilet mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> <p> kj 432 / kcal 103 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 9,6 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,04 g / BE 0,8</p>	<p>Minestrone mit Geflügelbrühe und Hörnchennudeln, dazu ein Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Eier, Milch (Lactose)</p> <p> kj 486 / kcal 116 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 17,4 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,09 g / BE 1,4 g</p>	<p>Bio-Mildes Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Bio-Basmatireis</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p>  kj 488 / kcal 117 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 20,6 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,57 g / BE 1,7</p>	<p>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Beilagensalat mit Zitronendressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kj 504 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 19,5 g, davon Zucker 0,5 g / Eiweiß 2,0 g / Salz 0,14 g / BE 1,6</p>	<p>Lasagne mit Hackfleisch vom Rind</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> kj 544 / kcal 130 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 16,0 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,20 g / BE 1,3</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsen-Gemüse</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p>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</p>	<p>Nudeln a la Bolognese vom Rind</p> <p>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</p>	<p>Vegetarischer Kartoffeleintopf mit Karotten und Sellerie</p> <p>Sellerie</p> <p>kj 185 / kcal 44 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 6,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,58</p>	<p>Maisgrießbrei mit Kirschrägut</p> <p>Sojabohnen</p> <p>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</p>	<p>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>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</p>
DE-ÖKO-003				

KW 38
Montag

16.09.2024 bis
Dienstag

20.09.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarische Alternative				
<p>Bio-Karotten-Paprika-Zucchini-Gulasch mit Erbsen und Möhrengemüse, dazu Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf</p> <p>kj 430 / kcal 103 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 15,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,92 g / BE 1,3</p>	<p>Falafel-Bällchen mit Champignonrahm, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>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</p>	<p>Tofu-Klöße mit Curry-Kokossauce und Vollkornreis, dazu gemischter Salat mit Kräuter-Öl-Dressing</p> <p>Sojabohnen, Senf, Sulfit</p> <p>3</p> <p>kj 585 / kcal 140 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 18,2 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 1,77 g / BE 1,5</p>	<p>Ihr habt gewählt: 50</p> <p>Bio-Pfannkuchen mit Bio-Kirschragout und Bio-Vanillesauce, vorweg Bio-Karottencremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 549 / kcal 131 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 17,0 g, davon Zucker 5,7 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,48 g / BE 1,4 g</p>	<p>Gemüse-Burger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Eier, Sojabohnen, Sesam, Sellerie</p> <p>12</p> <p>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</p>
Vollkost				
<p>Pfannengulasch vom Rind mit Erbsen und Möhrengemüse, dazu Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf</p> <p></p> <p>kj 539 / kcal 129 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 15,4 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,01 g / BE 1,3</p>	<p>Köttbullar in Rahm vom Geflügel mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p>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</p>	<p>Lachscurry in Tomaten-Kokossauce mit Vollkornreis, dazu gemischter Salat mit Kräuter-Öl-Dressing</p> <p>Fisch, Sojabohnen, Senf, Sulfit</p> <p>3 </p> <p>kj 613 / kcal 146 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 21,5 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 1,87 g / BE 1,8</p>	<p>Ihr habt gewählt: 50</p> <p>Bio-Pfannkuchen mit Bio-Kirschragout und Bio-Vanillesauce, vorweg Bio-Karottencremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 380 / kcal 91 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 10,3 g, davon Zucker 7,0 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,38 g / BE 0,9 g</p>	<p>Ihr habt gewählt: 50</p> <p>Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam</p> <p>12 </p> <p>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</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Gemüse-Bolognese mit Tofu und Gnocchi</p> <p>Eier, Sojabohnen, Sellerie</p> <p>kj 41 / kcal 172 / Fett 0,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 7,3 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,14 g / BE 0,6</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Langkornreis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>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</p>	<p>Geschmortes Paprika-, Auberginen-, Zucchini-Gemüse mit Kräuter-Maisgrieß</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 298 / kcal 71 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 7,3 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,24 g / BE 0,6</p>	<p>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</p> <p>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</p>	<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p> <p>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</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 39
Montag

23.09.2024
Dienstag

bis

27.09.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Bio-Vollkornpenne mit Bio-Zucchini-Zwiebel-Auberginengemüse in Bio-Tomatensauce</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p></p> <p><small>kJ 548 / kcal 131 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 22,5 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,67 g / BE 1,9</small></p>	<p>Vegetarisches Käseschnitzel mit Pommes und Ketchup, dazu Beilagensalat mit Kräuter-Vinaigrette</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sulfit</p> <p>3, 12</p> <p><small>kJ 610 / kcal 146 / Fett 6,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 13,5 g, davon Zucker 4,3 g / Eiweiß 8,3 g / Salz 1,10 g / BE 1,1</small></p>	<p>Tomaten-Champignon-Basilikumragout mit Bio-Erbesen, dazu Drellinudeln,</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p><small>kJ 556 / kcal 133 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 22,1 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,58 g / BE 1,8</small></p>	<p>Ihr habt gewählt:  Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p><small>kJ 761 / kcal 182 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 25,7 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 9,7 g / Salz 1,20 g / BE 2,1</small></p>	<p>Kartoffelknödel mit Croûtons gefüllt, dazu Spinatrahmsauce und gemischter Salat mit American Dressing</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p><small>kJ 440 / kcal 105 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 12,1 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,74 g / BE 1,0</small></p>
Vollkost				
<p>Bio-Vollkornpenne mit Bio-Zucchini-Zwiebel-Auberginengemüse in Bio-Tomatensauce</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p></p> <p><small>kJ 548 / kcal 131 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 22,5 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,67 g / BE 1,9</small></p>	<p>Putenfrikadelle mit Pommes und Ketchup, dazu Beilagensalat mit Kräuter-Vinaigrette</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Sellerie, Senf, Sulfit</p> <p>3, 11, 12 </p> <p><small>kJ 638 / kcal 152 / Fett 7,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 15,2 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 0,56 g / BE 1,3</small></p>	<p>Seelachsragout in Senf-Paprikasauce mit Bio-Erbesen, dazu Drellinudeln</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p><small>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</small></p>	<p>Ihr habt gewählt:  Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p><small>kJ 761 / kcal 182 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 25,7 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 9,7 g / Salz 1,20 g / BE 2,1</small></p>	<p>Kartoffelknödel mit Croûtons gefüllt, dazu Spinatrahmsauce und gemischter Salat mit American Dressing</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p><small>kJ 440 / kcal 105 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 12,1 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,74 g / BE 1,0</small></p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Rinderhaschee mit Karotten-Erbesen-Gemüse und Reis</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p><small>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</small></p>	<p>Maisgrießbrei mit Kirschrageout</p> <p>Sojabohnen</p> <p><small>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</small></p>	<p>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</p> <p>Sojabohnen</p> <p><small>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</small></p>	<p>Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln</p> <p><small>kJ 218 / kcal 52 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 4,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,39 g / BE 0,4</small></p>	<p>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi</p> <p>Eier, Sojabohnen, Senf</p> <p><small>kJ 657 / kcal 157 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,08 g / BE 1,5</small></p>

DE-ÖKO-003

Nährwerte pro 100 g

Speisekarte



KW 40
Montag








30.09.2024
Dienstag

bis

04.10.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Kartoffel-Paprika-Curry mit Vollkornreis und Brokkoli</p> <p>Sojabohnen, Milch (Lactose)</p> <p>kj 461 / kcal 110 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 20,9 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,92 g / BE 1,7</p>	<p>Paprika-Kartoffel-Karottengulasch, dazu Weizenbrötchen</p> <p>Senf, Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer),</p> <p>kj 360 / kcal 86 / Fett 0,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 16,1 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,40 g / BE 1,3</p>	<p>Goudakäseschnitzel mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Karotten-Erbsen-Bohngemüse und Krokette</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>1</p> <p>kj 591 / kcal 141 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g, KH 17,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,01 g / BE 1,4</p>	<p>Bio-Gnocchi mit Bio-Spinatrahmsauce und geriebenem Bio-Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 548 / kcal 131 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 20,3 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,12 g / BE 1,7</p>	<p>Boccolottinudeln mit Karotten-Zucchini-Rahmsauce und Bio-Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>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</p>
Vollkost				
<p>Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Vollkornreis und Brokkoli</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 503 / kcal 120 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 19,4 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,91 g / BE 0,6</p>	<p>Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p> <p></p> <p>kj 398 / kcal 95 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 15,5 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,04 g / BE 1,3</p>	<p>Ihr habt gewählt:  Putenschnitzel mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Karotten-Erbsen-Bohngemüse und Krokette</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p>kj 616 / kcal 147 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g, KH 18,1 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 0,79 g / BE 1,5 g</p>	<p>Bio-Gnocchi mit Bio-Spinatrahmsauce und geriebenem Bio-Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 548 / kcal 131 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 20,3 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,12 g / BE 1,7</p>	<p>Lachswürfel in Tomatencremesauce mit Bio-Erbsen und Boccolottinudeln</p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)</p> <p>1 </p> <p>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</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</p> <p>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</p>	<p>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</p> <p>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</p>	<p>Süßkartoffel Tikka Masala mit Paprika und Sojabohnen</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 479 / kcal 114 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 13,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,99 g / BE 1,1</p>	<p>Hähnchengeschnetzeltes in Champignonsauce mit Risi Bisi</p> <p>Senf, Sojabohnen</p> <p>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</p>	<p>Röstlinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p> <p>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</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 41
Montag








07.10.2024
Dienstag

bis

11.10.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
Vegetarische Currywurst auf Erbsenbasis mit Pommes Frites Senf, Sulfite 3 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	Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose) kJ 426 / kcal 102 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 9,8 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 1,15 g / BE 0,8	Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Bio-Erbsen Gluten(Weizen), Sellerie, Sulfite 3 kJ 516 / kcal 123 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 19,6 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,95 g / BE 1,6	Bio-Basmatireis mit Bio-Möhren und heller Bio-Karotten-Zucchini-Sahnesauce Gluten (Hafer), 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	Drellinudeln mit Tomatensauce Gluten (Weizen) kJ 510 / kcal 122 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 21,3 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,65 g / BE 1,8
Vollkost				
Ihr habt gewählt:  Geflügel-Currywurst mit Pommes Frites Senf, Sulfite 3  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	Ihr habt gewählt:  Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)  kJ 438 / kcal 105 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 9,5 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,02 g / BE 0,8	Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Bio-Erbsen Gluten(Weizen), Sellerie, Sulfite 3 kJ 516 / kcal 123 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 19,6 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,95 g / BE 1,6	Bio-Hühnerfrikassee mit Spargel, dazu Bio-Möhren und Bio-Basmatireis Milch (Lactose)   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	Drellinudeln mit Tomatensauce Gluten (Weizen) kJ 510 / kcal 122 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 21,3 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,65 g / BE 1,8
Gluten-, Lactosefrei				
Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, Zucchini-Gemüse mit Tomatensauce und Paprikareis 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	Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Reis Sojabohnen 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	Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce 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	Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf Sellerie kJ 193 / kcal 46 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 6,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,6	Nudeln a la Bolognese vom Rind 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				

Nährwerte pro 100 g

Speisekarte



KW 42
Montag


14.10.2024
Dienstag

bis

18.10.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
Veganes Geschnetzeltes mit Möhren und Salzkartoffeln Sojabohnen, Senf kJ 425 / kcal 102 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 17,2 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,5 / Salz 2,87 g / BE 1,4	Ihr habt gewählt:  Kartoffelpuffer mit Apfelmus Eier, Schwefeldioxid/Sulfit 3 kJ 651 / kcal 155 / Fett 9,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 15,0 g, davon Zucker 4,9 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,60 g / BE 1,3	Cannelloni mit Karotten-Paprika-Zucchini-Füllung, dazu Basilikumrahmsauce und Reibekäse Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 572 / kcal 137 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g / KH 18,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,94 g / BE 1,6	Gemüsefrikadelle mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf kJ 381 / kcal 91 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g, KH 11,0 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,75 g / BE 0,9 g	Bio-Spaghetti mit Bio-Tomaten-Zucchini-Karotten-Bolognese Sojabohnen, Sellerie, Gluten (Weizen)  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
Vollkost				
Putengeschnetzeltes in Lauch-Zwiebel-Karotten-Gemüsesauce, dazu Möhren und Salzkartoffeln Milch (Lactose), Sellerie  kJ 336 / kcal 80 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 7,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,2 / Salz 0,59 g / BE 0,7	Ihr habt gewählt:  Kartoffelpuffer mit Apfelmus Eier, Schwefeldioxid/Sulfit 3 kJ 651 / kcal 155 / Fett 9,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 15,0 g, davon Zucker 4,9 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,60 g / BE 1,3	Cannelloni mit Karotten-Paprika-Zucchini-Füllung, dazu Basilikumrahmsauce und Reibekäse Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 572 / kcal 137 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g / KH 18,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,94 g / BE 1,6	Gebratene Rinderfrikadelle mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf  kJ 373 / kcal 89 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g, KH 9,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,84 g / BE 0,8	Ihr habt gewählt:  Bio-Spaghetti mit Bio-Bolognese vom Rind Gluten (Weizen), Sellerie   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
Gluten-, Lactosefrei				
Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken Eier, Sellerie 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	Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus 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	Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi Eier, Sojabohnen, Senf 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	Vegetarischer Linseneintopf Sellerie kJ 233 / kcal 56 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 3,4 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,32 g / BE 0,3	Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis 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
DE-ÖKO-003				

Speisekarte










KW 43
Montag

21.10.2024
Dienstag bis

25.10.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Karotten-Paprika-Zucchini-Lasagne</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 372 / kcal 89 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g/ KH 15,0 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,00 g / BE 1,3</p>	<p>Ihr habt gewählt: </p> <p>Spaghetti mit Tomatensauce und geriebenen Gouda</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 592 / kcal 141 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 19,2 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,16 g / BE 1,6 g</p>	<p>Kartoffelrahmsuppe mit Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p>kj 365 / kcal 87 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g/ KH 13,4 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 1,09 g/ BE 1,1 g</p>	<p>Mildes Bio-Chili sin Carne mit Kidneybohnen, dazu Bio-Basmatireis</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen</p> <p></p> <p>kj 544 / kcal 130 / Fett 1,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 24,2 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,03 g/ BE 2,0 g</p>	<p>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Beilagensalat mit Zitronendressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kj 504 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g/ KH 19,5 g, davon Zucker 0,5 g / Eiweiß 2,0 g / Salz 0,14 g/ BE 1,6</p>
Vollkost				
<p>Lasagne mit Hackfleisch vom Rind</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p></p> <p>kj 544 / kcal 130 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g/ KH 16,0 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,20 g / BE 1,3</p>	<p>Ihr habt gewählt: </p> <p>Spaghetti mit Tomatensauce und geriebenen Gouda</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 592 / kcal 141 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 19,2 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,16 g / BE 1,6 g</p>	<p>Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener, dazu ein Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p>2, 3, 8 </p> <p>kj 466 / kcal 111 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g/ KH 12,8 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,22 g/ BE 1,1 g</p>	<p>Bio-Mildes Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Bio-Basmatireis</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p> </p> <p>kj 488 / kcal 117 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 20,6 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,57 g / BE 1,7</p>	<p>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Beilagensalat mit Zitronendressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kj 504 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g/ KH 19,5 g, davon Zucker 0,5 g / Eiweiß 2,0 g / Salz 0,14 g/ BE 1,6</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>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</p>	<p>Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbсен-Gemüse</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p>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</p>	<p>Nudeln a la Bolognese vom Rind</p> <p>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</p>	<p>Vegetarischer Kartoffeleintopf mit Karotten und Sellerie</p> <p>Sellerie</p> <p>kj 185 / kcal 44 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g/ KH 6,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,58</p>	<p>Maisgrießbrei mit Kirschrägut</p> <p>Sojabohnen</p> <p>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</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 44
Montag

28.10.2024
Dienstag bis

01.11.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Gemüse-Burger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Eier, Sojabohnen, Sesam, Sellerie 12</p> <p>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</p>	<p>Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 360 / kcal 86 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 8,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,59 g / BE 0,7</p>	<p>Falafel-Bällchen mit Champignonrahm, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>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</p>	<p>Linsen-Eintopf mit Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie Dessert: Milch (Lactose)</p> <p>kj 451 / kcal 108 / Fett 1,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 18,3 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 1,16 g / BE 1,5</p>	<p>Bio-Pfannkuchen mit Bio-Kirsragout und Bio-Vanillesauce, vorweg Bio-Nudelsuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> kj 380 / kcal 91 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 10,3 g, davon Zucker 7,0 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,38 g / BE 0,9 g</p>
Vollkost				
<p>Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam 12 </p> <p>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</p>	<p>Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 360 / kcal 86 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 8,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,59 g / BE 0,7</p>	<p>Köttbullar in Rahm vom Geflügel mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf </p> <p>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</p>	<p>Linsen-Eintopf mit Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie Dessert: Milch (Lactose)</p> <p>kj 451 / kcal 108 / Fett 1,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 18,3 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 1,16 g / BE 1,5</p>	<p>Bio-Pfannkuchen mit Bio-Kirsragout und Bio-Vanillesauce, vorweg Bio-Nudelsuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> kj 380 / kcal 91 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 10,3 g, davon Zucker 7,0 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,38 g / BE 0,9 g</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p> <p>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</p>	<p>Gemüse-Bolognese mit Tofu und Gnocchi</p> <p>Eier, Sojabohnen, Sellerie</p> <p>kj 41 / kcal 172 / Fett 0,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 7,3 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,14 g / BE 0,6</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Langkornreis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>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</p>	<p>Geschmortes Paprika-, Auberginen-, Zucchini-Gemüse mit Kräuter-Maisgrieß</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 298 / kcal 71 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 7,3 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,24 g / BE 0,6</p>	<p>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</p> <p>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</p>
DE-ÖKO-003				