

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-Kirschgout 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-Kirschgout 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				

Nährwerte pro 100 g

Speisekarte








KW 45
Montag

04.11.2024
Dienstag bis

08.11.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
Vegetarisches Soja-Geschnetzeltes mit Möhren und Langkornreis Sojabohnen, Senf kj 494 / kcal 118 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 20,7 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 3,06 g / BE 1,7	Bio-Karotten-Paprika-Gulasch mit Bio-Brokkoli und Bio-Salzkartoffeln Gluten (Weizen)  kj 220 / kcal 52 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 10,0 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,55 g / BE 0,8	Pizza Margherita mit Tomaten und Käse Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kj 832 / kcal 199 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g / KH 27,3 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 9,0 g / Salz 1,50 g / BE 2,3	Tomaten-Champignon-Basilikumragout mit Bio-Erbsen, dazu Drellinudeln 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 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,58 g / BE 1,8	Kartoffel-Karotten-Kohlrabi-Eintopf, dazu Weizenbrötchen Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie 1 kj 423,9 / kcal 101 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g, KH 16 g, davon Zucker 16 g / Eiweiß 2 g / Salz 1,23g / BE 1,3
Vollkost				
Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsauce mit Möhren und Langkornreis Milch (Lactose), 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-Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf   kj 360 / kcal 86 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 9,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,59 g / BE 0,8		Seelachsragout in Senf-Paprikasauce mit Bio-Erbsen, dazu Drellinudeln Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose), 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	Kartoffel-Karotten-Kohlrabi-Eintopf, dazu Weizenbrötchen Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie 1 kj 423,9 / kcal 101 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g, KH 16 g, davon Zucker 2 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 1,23g / BE 1,3
Gluten-, Lactosefrei				
Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi Eier, Sojabohnen, Senf 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	Rinderhaschee mit Karotten-Erbsen-Gemüse 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 Kirsragout 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	Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln 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
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 46
Montag

11.11.2024
Dienstag bis

15.11.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Haferflocken-Sellerie-Karotten-Lauch-Rösti mit Kräutersauce und Erbsen-Mais-Karottengemüse</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Sulfit</p> <p>3</p> <p>kj 668 / kcal 159 / Fett 8,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 14,5 g, davon Zucker 3,8 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,37 g / BE 1,2</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>Paprika-Kartoffel-Karottengulasch, dazu Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste)</p> <p>kj 377,6 / kcal 90,6 / Fett 1,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 16,3 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 1,40 g / BE 1,4</p>	<p>Tomaten-Kidneybohnen-Mais-Chili mit Sour-Cream und Fladenbrot</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sojabohnen, Milch (Lactose), Sesamsamen</p> <p>kj 572 / kcal 137 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 18,6 g, davon Zucker 4,3 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,52 g / BE 1,6</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>
Vollkost				
		<p>Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste)</p> <p></p> <p>kj 407,2 / kcal 97,3 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 15,5 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,03 g / BE 1,3</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>
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>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>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 47
Montag

18.11.2024
Dienstag bis

22.11.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Drellinudeln mit Tomatensauce</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p>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</p>	<p>Gedämpfter Hefekloß mit Vanillesauce, vorab Tomatencremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 750 / kcal 179 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 29,9 g, davon Zucker 9,5 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,55 g / BE</p>	<p>Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>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</p>	<p>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Bio-Erbsen</p> <p>Gluten(Weizen), Sellerie, Sulfite</p> <p>3</p> <p>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</p>	<p>Bio-Spaghetti mit Bio-Paprika-Karotten-Bolognese, dazu geriebener Bio-Gouda</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> 1</p> <p>kj 489 / kcal 117 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 21,3 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 2,33 g / BE 1,8</p>
Vollkost				
<p>Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Drellinudeln</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Laktose)</p> <p>2, 3, 8 </p> <p>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</p>		<p>Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>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</p>		
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Nudeln a la Bolognese vom Rind</p> <p>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</p>	<p>Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, ZucchiniGemüse mit Tomatensauce und Paprikareis</p> <p>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</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Reis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>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</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>	<p>Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf</p> <p>Sellerie</p> <p>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</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte






KW 48
Montag

25.11.2024
Dienstag bis

29.11.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Bio-Linsentaler mit Bio-Rahmkohlrabi und Bio-Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Sulfid</p> <p> 3</p> <p><small>kJ 505 / kcal 121 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 13,4 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,17 g / BE 1,1 g</small></p>	<p>Veganes Geschnetzeltes mit Möhren und Salzkartoffeln</p> <p>Sojabohnen, Senf</p> <p><small>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</small></p>	<p>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</p> <p>Eier, Schwefeldioxid/Sulfid</p> <p>3</p> <p><small>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</small></p>	<p>Gnocchi mit Brokkoli und mit heller Sauce</p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen), Eier</p> <p><small>kJ 404 / kcal 97 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 17,6 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,65 g / BE 1,5</small></p>	<p>Erbseintopf mit Weizenbrötchen</p> <p>Sellerie, Senf, Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p> <p><small>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</small></p>
Vollkost				
	<p>Putengeschnetzeltes in Lauch-Zwiebel-Karotten-Gemüsesauce, dazu Möhren und Langkornreis</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p> <p></p> <p><small>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</small></p>		<p>Lachsrahmsauce mit Brokkoli und Gnocchi</p> <p>Fisch, Milch (Lactose), Gluten (Weizen), Eier</p> <p>1 </p> <p><small>kJ 401 / kcal 96 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 13,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,55 g / BE 1,1</small></p>	
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</p> <p><small>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</small></p>	<p>Fruchtige Linsenbolognaise mit Kartoffelnocken</p> <p>Eier, Sellerie</p> <p><small>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</small></p>	<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p> <p><small>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</small></p>	<p>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi</p> <p>Eier, Sojabohnen, Senf</p> <p><small>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</small></p>	<p>Vegetarischer Linseneintopf</p> <p>Sellerie</p> <p><small>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</small></p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 49
Montag

02.12.2024
Dienstag

bis

06.12.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
Penne mit Paprika-Karotten-Bolognese Gluten (Weizen), Sellerie kj 547 / kcal 131 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g/ KH 22,6 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,12 g / BE 1,9	Karotten-Paprika-Zucchini-Lasagne Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie 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	Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose) 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	Kartoffelrahmsuppe, dazu Weizenbrötchen Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose) kj 415,2 / kcal 99,2 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g/ KH 16,4 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 2,8 g / Salz 1,20 g/ BE 1,4 g	Mildes Bio-Chili sin Carne mit Kidneybohnen, dazu Bio-Vollkornreis Gluten (Weizen), Sojabohnen  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
Vollkost				
	Lasagne mit Hackfleisch vom Rind Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie  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	Paniertes Seelachsfilet mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)  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	Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener, dazu Weizenbrötchen Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose) 2, 3, 8  kj 428,7 / kcal 102,4 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 1 g/ KH 14,2 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5 g / Salz 1,32 g/ BE 1,2 g	Bio-Mildes Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Bio-Vollkornreis Gluten (Weizen)   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
Gluten-, Lactosefrei				
Maisgrießbrei mit Kirschrout 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	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	Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsen-Gemüse 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	Nudeln a la Bolognese vom Rind 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	Vegetarischer Kartoffeleintopf mit Karotten und Sellerie Sellerie 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
DE-ÖKO-003				

Speisekarte







KW 50
Montag

09.12.2024
Dienstag bis

13.12.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Blumenkohl-Bio-Brokkoli und heller Bio-Rahmsauce Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  kj 405 / kcal 97 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g/ KH 14,4 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,52 g/ BE 1,2	Gemüse-Burger im Brötchen mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Eier, Sojabohnen, Sesam, Sellerie 12	Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln Eier, Milch (Lactose)	Falafel-Bällchen mit Champignonrahm, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Linsen-Blumenkohl-Curry mit Langkornreis, dazu gemischter Bio-Salat mit Kräuter-Öl-Dressing Gluten (Weizen), Erdnüsse, Sojabohnen, Senf, Sesam, Sulfid, Sellerie 3 kj 463,9 / kcal 110,8 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g/ KH 16,6 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,27 g / BE 1,4
Vollkost				
	Rindfleischburger im Brötchen mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam 12 		Köttbullar in Rahm vom Geflügel mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf 	Lachscurry in Tomaten-Kokossauce mit Langkornreis, dazu gemischter Salat mit Kräuter-Öl-Dressing Fisch, Sojabohnen, Senf, Sulfid 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		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 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
Gluten-, Lactosefrei				
Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce 3	Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus 3	Gemüse-Bolognese mit Tofu und Gnocchi Eier, Sojabohnen, Sellerie	Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Langkornreis Sojabohnen	Geschmortes Paprika-, Auberginen-, Zucchini-Gemüse mit Kräuter-Maisgrieß Sojabohnen
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 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 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	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 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
DE-ÖKO-003				