

## Speisekarte KW 23

Für die Woche vom:

06.06.2022

10.06.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

**Vegetarisch**

geschlossen (Pfungstmontag)

Bio-Ravioli mit Käsefüllung und Bio-Paprikarahmsauce

Schwäbisches Linsen-Gemüse mit Spätzle

Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Bio-Käsespätzle mit Bio-Röstzwiebeln

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

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie,

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie,

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kJ 543 / kcal 130 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g  
KH 12,6 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,77 g / 1,1 BE

kJ 452 / kcal 108 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
KH 14,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,24 g / BE 1,2

kJ 811 / kcal 194 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g  
KH 21,4 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 11,8 g / Salz 3,12 g / BE 1,8

kJ 821 / kcal 196 / Fett 10,8 g, davon ges. Fettsäuren 6,3 g  
KH 17,3 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 1,40 g / 1,4 BE

**Vollkorn**

Bio-Rindfleisch-Ravioliplatte mit buntem Gemüse und Bio-Paprikarahmsauce

Schwäbisches Linsengemüse mit Bio-Spätzle und Bio-Rindsbockwurst

Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Bio-Käsespätzle mit Bio-Röstzwiebeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Sellerie, Eier

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie,

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kJ 650 / kcal 155 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 22,3 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,50 g / 1,9 BE

2, 3  
kJ 543 / kcal 130 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g  
KH 12,6 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,77 g / 1,1 BE

kJ 811 / kcal 194 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g  
KH 21,4 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 11,8 g / Salz 3,12 g / BE 1,8

kJ 821 / kcal 196 / Fett 10,8 g, davon ges. Fettsäuren 6,3 g  
KH 17,3 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 1,40 g / 1,4 BE

**Gluten-, Laktosefrei**

Hühchengeschnetzeltes Toskana in würziger Tomatensauce mit Langkornreis

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

Sojabohnen

Eier, Sojabohnen, Senf

kJ 715 / kcal 171 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g  
KH 27,8 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 8,1 g / Salz 1,19 g / 2,3 BE

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 / 1,6 BE

kJ 661 / kcal 158 / 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 / 1,5 BE

kJ 568 / kcal 136 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g  
KH 25,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,04 g / 2,2 BE

**Dessert / Salat**

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



DE-ÖKO-003  
BIO

Keine Verpflegung!

## Speisekarte KW 24

Für die Woche vom:

13.06.2022

17.06.2022

Montag



Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

**Vegetarisch**

**Gemüsetörtchen mit Bio-Knöpfle und Bio-Rahmgemüse**

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

kj 461 / kcal 110 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g  
KH 15,6 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 2,19 g / 1,3 BE



**Gemüseschnitzel mit Wirsinggemüse und Salzkartoffeln**

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

kj 440 / kcal 105 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g  
KH 11,1 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 2,46 g / 0,9 BE



**Gemüsebratling mit Sauce, Marktgemüse und Spätzle**

Sojabohnen, Senf, Sellerie, Milch (Lactose)

kj 809 / kcal 193 / Fett 8,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g  
KH 25,9 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 1,16 g / 2,2 BE



geschlossen (Fronleichnam)

**Langkornreis mit Bio-Erbsen-Möhrengemüse und Bio-Käsesauce**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kj 506 / kcal 121 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g  
KH 16,3 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 2,01 g / 1,4 BE



**Vollkost**

**Bio-Rindfleischfrikadelle mit Bio-Zwiebelsauce, Bio-Knöpfle und Bio-Rahmgemüse**

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

kj 559/kcal 133 /Fett 4,7 g,davon ges. Fettsäuren 2,2 g/KH 15,7 g,davon Zucker 1,8 g/Eiweiß 6,6 g/Salz 2,03 g/1,3 BE



**Paniertes Seelachsfilet auf Wirsinggemüse mit Salzkartoffeln**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Fisch

kj 482/kcal 115/Fett 5,0 g,davon ges.Fettsäuren 1,3 g KH 12,3 g,davon Zucker 1,5 g/Eiweiß 4,8 g/Salz 2,15 g/1,0 BE



**Gulasch vom Rind mit Marktgemüse und Spätzle**

Gluten (Weizen), Eier, Sojabohnen,Sellerie

kj 656/kcal 157/Fett 6,3 g,davon ges. Fettsäuren 2,5 g KH 19,4 g,davon Zucker 2,7 g/Eiweiß 5,3 g/Salz 1,91 g/1,6 BE



**Geflügelhackbällchen "Köttbullar Style" in Rahmsauce, mit Erbsen-Möhrengemüse und Langkornreis**

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

kj 545/kcal 130/Fett 5,8 g,davon ges. Fettsäuren 2,9 g KH 13,7 g,davon Zucker 1,8 g/Eiweiß 5,6 g/Salz 1,79 g/1,1 BE



**Gluten-, Laktosefrei**

**Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis**

kj 528 / kcal 126 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
KH 18,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 2,67 g / 1,6 BE

**Gegrillter Rotbarsch in Dill-Zitronen-Sauce mit Soja-Wildreis**

Fisch, Sojabohnen

kj 492 / kcal 118 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 11,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,27 g / 1,0 BE



**Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken**

Eier, Sellerie,

kj 557 / kcal 133 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g  
KH 23,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,06 g / 2,0 BE



**Gebratenes Putenmedaillon mit Gemüse und Kartoffelstampf**

kj 279 / kcal 67 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 6,6 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,99 g / 0,5 BE



**Dessert/ Salat**

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



DE-ÖKO-003  
BIO

Keine Verpflegung!

## Speisekarte KW 25

Für die Woche vom:

20.06.2022

24.06.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

**Vegetarisch**

Gemüsesouffle mit Marktgemüse und Salzkartoffeln

Eier, Milch (Lactose), Sellerie

kj 292 / kcal 70 / Fett 0,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 11,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,29 g / BE 0,9



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

1, 2  
kj 652 / kcal 156 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g  
KH 21,2 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,70 g / BE 1,8

Knöpfle mit buntem Gemüse und Champignonsauce

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose) Sellerie

kj 563 / kcal 135 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g  
KH 18,4 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,04 g / BE 1,5



Spaghetti mit Gemüse-Bolognese, Sonnenblumenkernen und Reibekäse

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Milch (Lactose)

kj 590 / kcal 141 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g  
KH 19,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,40 g / BE 1,6



Bio-Ravioli mit vegetarischer Füllung, dazu Bio-Tomaten-Basilikumsauce und Bio-Reibekäse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier

kj 782 / kcal 187 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g  
KH 28,7 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 7,1 g / Salz 1,43 g / BE 2,4



**Vollkost**

Überbackenes Seelachsfilet mit Tomaten und Käse, dazu Salzkartoffeln und Marktgemüse

Fisch, Milch (Lactose)

kj 347 / kcal 83 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g  
KH 7,9 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 6,9 g / Salz 0,40 g / BE 0,7

Goudakäseschnitzel mit Gemüse-Allerlei, Bio-Sahnesauce und Reis

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

1, 2  
kj 652 / kcal 156 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g  
KH 21,2 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,70 g / BE 1,8

Rindfleischrahmgescnizteltes mit buntem Gemüse und Knöpfle

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

kj 546 / kcal 130 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g  
KH 12,2 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,06 g / BE 1,0

Spaghetti mit Bolognese vom Rind und Reibekäse

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

kj 594 / kcal 142 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g  
KH 17,7 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,48 g / BE 1,5

Bio-Ravioli mit vegetarischer Füllung, dazu Bio-Tomaten-Basilikumsauce und Bio-Reibekäse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier

kj 782 / kcal 187 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g  
KH 28,7 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 7,1 g / Salz 1,43 g / BE 2,4



**Gluten-, Laktosefrei**

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

Eier, Sojabohnen, Senf

kj 661 / kcal 158 / 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

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

Sojabohnen

kj 423 / kcal 101 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
KH 15,9 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,99 g / BE 1,3

Gegrillter Rotbarsch in Dill-Zitronen-Sauce mit Soja-Wildreis

Fisch, Sojabohnen

kj 492 / kcal 118 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 11,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,27 g / BE 1,0

Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce

Eier, Sojabohnen

kj 432 / kcal 103 / 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

Nudeln a la Bolognese vom Rind

kj 634 / kcal 152 / 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

**Dessert/ Salat**

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



DE-ÖKO-003  
BIO

## Speisekarte KW 26

Für die Woche vom:

27.06.2022

01.07.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

**Vegetarisch**

Fit Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Eieromelette mit Rahmwirsing und Salz-Kartoffeln

Gemüse-Maultaschen in Gemüsebrühe mit Kartoffelsalat

Vegetarische Knuspernuggets mit Erbsen-Möhrengemüse und Bio-Spätzle

Vegetarische Knuspernuggets mit Reis und buntem Rahmgemüse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie,

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen, Hafer), Senf

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

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

kJ 811 / kcal 194 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g  
KH 21,4 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 11,8 g / Salz 3,12 g / BE 1,8

kJ 386 / kcal 92 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 10,6 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 0,60 g / BE 0,9

kJ 424 / kcal 101 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 16,7 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,97 g / BE 1,4

kJ 587 / kcal 140 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g  
KH 15,5 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 1,77 g / BE 1,3

kJ 635 / kcal 152 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g  
KH 20,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,89 g / BE 1,7



**Vollkorn**

Fit-Pizza Salami mit Geflügelsalami, Mozzarella und Paprika

Fischstäbchen mit Rahmwirsing und Salz-Kartoffeln

Gemüse-Maultaschen in Gemüsebrühe mit Kartoffelsalat

Bio-Köttbullar vom Rind in Bio-Rahmsauce, mit Bio-Erbsen-Möhrengemüse und Bio-Spätzle

Vegetarische Knuspernuggets mit Reis und buntem Rahmgemüse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen, Hafer), Senf

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

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

2, 3

kJ 749 / kcal 179 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g  
KH 22,3 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 9,8 g / Salz 1,30 g / BE 1,9

kJ 467 / kcal 111 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g  
KH 13,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,60 g / BE 1,1

kJ 424 / kcal 101 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 16,7 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,97 g / BE 1,4

kJ 545 / kcal 130 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g  
KH 13,7 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,79 g / 1,1 BE

kJ 635 / kcal 152 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g  
KH 20,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,89 g / BE 1,7

**Gluten-, Laktosefrei**

Gebratenes Putenmedaillon mit Gemüse und Kartoffelstampf

Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse

Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüseris

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener

Sojabohnen, Sellerie, Senf

Sojabohnen, Sellerie

kJ 279 / kcal 67 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 6,6 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,99 g / BE 0,5

kJ 853 / kcal 204 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
KH 36,9 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,17 g / BE 3,1

kJ 333 / kcal 80 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 11,9 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 1,14 g / BE 1,0

kJ 568 / kcal 136 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g  
KH 25,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,04 g / BE 2,2

kJ 250 / kcal 60 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 4,7 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,65 g / BE 0,4

**Dessert/ Salat**

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



Vegetarisch

Rindfleisch

Geflügel

Fisch

Schwein

DE-ÖKO-003  
BIO

## Speisekarte KW 27

Für die Woche vom:

04.07.2022

08.07.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

**Vegetarisch**

**Goudakäseschnitzel auf Milchbasis mit Spätzle und Sauce**

**Vegetarische Knuspernuggets mit Kartoffelpüree und Wirsinggemüse**

**Bio-Spaghetti mit Bio-Tomatensauce und Bio-Reibekäse**

**Schwäbisches Linsen-Gemüse mit Spätzle**

**Vegetarischer Bratling mit Remoulade und Dampfkartoffeln**

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

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie,

Eier, Sojabohnen, Milch (Lactose), Senf, Sellerie,

1, 2  
kj 603 / kcal 144 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g  
KH 13,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 1,22 g / BE 1,1

kj 485 / kcal 116 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g  
KH 9,5 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,67 g / BE 0,8

kj 572 / kcal 137 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g  
KH 19,8 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,43 g / BE 1,6

kj 452 / kcal 108 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
KH 14,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,24 g / BE 1,2

kj 670 / kcal 160 / Fett 9,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g  
KH 14,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,69 g / BE 1,2



**Vollkost**

**Putengyros-Spätzlepfanne mit Zwiebeln, Weißkohl und Käse überbacken**

**Geflügelbratwurst mit Kartoffelpüree und Wirsinggemüse**

**Bio-Spaghetti mit Bio-Tomatensauce und Bio-Reibekäse**

**Dunkle Rinderhackfleischsauce mit Möhren und Spätzle**

**Seelachs-Filet mit Remoulade und Dampfkartoffeln**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose) Eier

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen, Sellerie

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

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

1  
kj 497 / kcal 119 / Fett 6,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g  
KH 7,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 1,00 g / BE 0,6

8  
kj 374 / kcal 89 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 6,5 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 1,73 g / BE 0,5

kj 572 / kcal 137 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g  
KH 19,8 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,43 g / BE 1,6

1  
kj 532 / kcal 127 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g  
KH 12,9 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 1,17 g / BE 1,1

kj 608 / kcal 145 / Fett 7,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g  
KH 13,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 0,47 g / BE 1,1



**Gluten-, Laktosefrei**

**Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwieners**

**Nudeln a la Bolognese vom Rind**

**Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis**

**Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi**

**Gegrillter Rotbarsch in Dill-Zitronen-Sauce mit Soja-Wildreis**

Sojabohnen, Sellerie

Sojabohnen

Eier, Senf, Sojabohnen

Fisch, Sojabohnen

3  
kj 250 / kcal 60 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 4,7 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,65 g / BE 0,4

kj 634 / kcal 152 / 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 423 / kcal 101 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
KH 15,9 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,99 g / BE 1,3

kj 661 / kcal 158 / 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

kj 492 / kcal 118 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 11,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,27 g / BE 1,0

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



DE-ÖKO-003  
BIO

## Speisekarte KW 28

Für die Woche vom:

11.07.2022

15.07.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

**Vegetarisch**

Gemüseschnitzel mit Salzkartoffeln und Marktgemüse

Vegetarische Bio-Gemüse-Lasagne mit Karotten, Paprika und Zucchini, mit Bio-Reibekäse überbacken

Vegetarisch gefüllte Tortellini mit Sahnesauce und Salat

Gemüseburger aus Kichererbsen im Brötchen mit gebackenen Kartoffelwürfeln und Ketchup

Bio-Knöpfele-Bio-Gemüsepfanne mit Bio-Sahnesauce

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

Gluten (Weizen), Milch(Lactose)

Gluten (Weizen),Milch (Lactose), Sellerie

Gluten (Weizen), Eier, Sellerie, Sojabohnen, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kj 403 / kcal 96 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g  
KH 11,7 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,82 g / BE 1,0

kj 524 / kcal 125 / Fett 7,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g  
KH 11,6 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,06 g / BE 1,0

kj 445 / kcal 106 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g  
KH 17,3 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,06 g / BE 1,4

kj 767 / kcal 183 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 27,0 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,96 g / BE 2,2

kj 502 / kcal 120 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 18,6 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 2,04 g / BE 1,5



**Vollkorn**

Gebackenes Seelachsfilet mit Marktgemüse und Salzkartoffeln

Bio-Lasagne-Bolognese vom Rind mit Käse überbacken, dazu Bio-Tomatensauce

Leckere Puten-Schinkennudeln mit Sahnesauce und Salat

Rindfleischburger im Brötchen mit gebackenen Kartoffelwürfeln und Ketchup

Bio-Knöpfele-Bio-Gemüsepfanne mit Bio-Sahnesauce

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Fisch

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kj 433 / kcal 103 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
KH 12,5 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 0,23 g / BE 1,0

kj 665 / kcal 159 / Fett 8,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g  
KH 14,5 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 1,02 g / BE 1,2

kj 580 / kcal 139 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 19,6 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,62 g / BE 1,6

kj 792 / kcal 189 / Fett 7,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g  
KH 22,7 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 7,6 g / Salz 0,92 g / BE 1,9

kj 502 / kcal 120 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 18,6 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 2,04 g / BE 1,5

**Gluten-,  
Laktosefrei**

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit Gemüseis

Nudeln a la Bolognese vom Rind

Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce mit Risi Bisi

Eier, Sellerie

Sojabohnen, Senf

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

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 410 / kcal 98 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g  
KH 11,1 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,10 g / BE 0,9

kj 634 / kcal 152 / 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 483 / kcal 115 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g  
KH 12,6 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 1,28 g / BE 1,1

**Dessert/  
Salat**

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



Vegetarisch

Rindfleisch

Geflügel

Fisch

Schwein

DE-ÖKO-003  
BIO