

Speisekarte KW 38

Für die Woche vom:

19.09.2022

23.09.2022

AKTIONSWOCHEN
Prima fürs Klima
 Superhelden braucht die Welt.

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



Vegetarisch

Fit Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Eieromelette mit Rahmspinat und Salz-Kartoffeln

Cous-Cous-Taler auf Ratatouille-Gemüse mit Bio-Vollkornreis

Vegetarische Knuspernuggets mit Kohlrabi-Erbsegemüse und Spätzle

Bio-Nudelsuppe und leckerer Germknödel mit Fruchtgrütze und Vanillesauce

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

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

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

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

3
 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 709 / kcal 169 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g
 KH 21,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,46 g / BE 1,8

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 654 / kcal 156 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
 KH 29,2 g, davon Zucker 7,6 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,69 g / BE 2,4



Vollkost

Fit-Pizza Salami mit Geflügelsalami, Mozzarella und Paprika

Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salz-Kartoffeln

Mildes Hähnchengeschnetzeltes Ungarische Art mit Bio-Vollkornreis

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

Bio-Nudelsuppe und leckerer Germknödel mit Fruchtgrütze und Vanillesauce

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

Sellerie

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

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

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 581 / kcal 139 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
 KH 18,4 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 1,41 g / BE 1,5

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 654 / kcal 156 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
 KH 29,2 g, davon Zucker 7,6 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,69 g / BE 2,4

Gluten-, Laktosefrei

Gebratenes Putenmedaillon mit Gemüse und Kartoffelstampf

Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsegemüse

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

3,8
 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

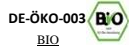
Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben des Instituts für Kinderernährung Dortmund sowie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten. Deklaration der Zusatzstoffe und Allergene sowie Dessert/ Salat siehe Liste * Die Buchstaben unter den Gerichten weisen die Allergene aus. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Erläuterung siehe Aushang.

Speisekarte KW 39

Für die Woche vom:

26.09.2022

30.09.2022

AKTIONSWOCHEN
Prima fürs Klima
 Superhelden braucht die Welt.

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Vegetarischer Bratling mit Remoulade und Dampfkartoffeln

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

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



Veganes Gulasch mit Waldpilzen, Wellennudeln und Erbsengemüse

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

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



Bio-Spaghetti mit Bio-Tomatensauce und Bio-Reibekäse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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



Bunter Nudel-Gemüse-Eintopf und Bio-Brötchen

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

kj 412 / kcal 98 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
 KH 14,7 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,09 g / BE 1,2



Schwäbisches Linsen-Gemüse mit Spätzle

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie,

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



Vollkost

Seelachs-Filet mit Remoulade und Dampfkartoffeln

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

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



Geflügelbratwurst mit Kartoffelpüree und Erbsengemüse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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



Bio-Spaghetti mit Bio-Tomatensauce und Bio-Reibekäse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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



Putengyros mit Zwiebeln, Weißkohl und Langkornreis, dazu Sour Cream

Milch (Lactose)

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



Dunkle Rinderhackfleischsauce mit Möhren und Nudeln

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

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



Gluten-, Laktosefrei

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwieners

Sojabohnen, Sellerie

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

3

Nudeln a la Bolognese vom Rind

Sojabohnen

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

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

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

Dessert / Salat

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

Eier, Senf, Sojabohnen

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

Dessert / Salat

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

Dessert / Salat



Speisekarte KW 40

Für die Woche vom:

03.10.2022

07.10.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Bio-Knöpfele-Bio-Gemüsepfanne mit Bio-Sahnesauce

Vegetarisch gefüllte Tortellini mit Sahnesauce und Salat

Gemüseburger aus Kichererbsen im Brötchen mit gebackenen Kartoffelwürfeln und Ketchup

Gemüse-Gulasch mit Spätzle

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

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

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

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

3
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 462 / kcal 110 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 18,0 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,09 g / BE 1,5



Vollkorn

Bio-Knöpfele-Bio-Gemüsepfanne mit Bio-Sahnesauce

Leckere Puten-Schinkennudeln mit Sahnesauce und Salat

Rindfleischburger im Brötchen mit gebackenen Kartoffelwürfeln und Ketchup

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

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

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

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

2, 3
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 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

Gluten-, Laktosefrei

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit Gemüserais

Nudeln a la Bolognese vom Rind

Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce mit Risi Bisi

Sojabohnen, Senf

Sojabohnen, Senf

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

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



Vegetarisch

Rindfleisch

Geflügel

Fisch

Schwein

DE-ÖKO-003
BIO

Keine Verpflegung!