

## Speisekarte KW 7

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Für die Woche vom:

13.02.2023

17.02.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

**Vegetarisch**

Schwäbisches Linsen-Gemüse mit Spätzle#

Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse#

Spiralnudeln mit Bio-Maissauce, Feta und Erbsen#

Vollkornreis mit vegetarischem Tomaten-Gemüseragout#

Drelloninudeln mit vegetarischem Tomaten-Gemüseragout#

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie,

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Eier

kj 501 / kcal 120 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g  
KH 16,3 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,09 g / BE 1,4

kj 753 / kcal 180 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g  
KH 22,9 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 10,7 g / Salz 0,01 g / BE 1,73

kj 618 / kcal 148 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g  
KH 21,5 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,32 g / BE 1,8

kj 617 / kcal 147 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 24,2 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,68 g / BE 2

kj 617 / kcal 147 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 24,2 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,68 g / BE 2



**Vollkost**

Schwäbisches Linsengemüse mit Spätzle und Geflügelwienerle#

Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse#

Spiralnudeln mit Lachssauce und Erbsen#

Hähnchengeschnetzeltes in Tomaten-Gemüsesauce mit Vollkornreis#

Drelloninudeln mit vegetarischem Tomaten-Gemüseragout#

Gluten (Weizen, Sellerie, Eier

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

Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)

Sellerie

Gluten (Weizen), Eier

3, 8  
kj 606 / kcal 145 / Fett 7,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g  
KH 12,6 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,32 g / BE 1,0

kj 753 / kcal 180 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g  
KH 22,9 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 10,7 g / Salz 0,01 g / BE 1,73

1  
kj 652 / kcal 156 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g  
KH 20,7 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,7

kj 509 / kcal 122 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g  
KH 19,5 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,31 g / BE 1,6

kj 617 / kcal 147 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 24,2 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,68 g / BE 2

**Gluten-,  
Laktosefrei**

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus#

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce#

Hähnchengeschnetzeltes Toskana in würziger Tomatensauce mit Langkornreis#

Mildes Süßkartoffel Tikka Masala mit Kokosmilch und Basmatireis#

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener#

Sojabohnen

Sojabohnen

Sellerie, Soja

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 568 / kcal 136 / Fett 2 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 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 / BE 2,3

kj 460 / kcal 110 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g  
KH 13,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,00 g / BE 1,1

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



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

## Speisekarte KW 8

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Für die Woche vom:

20.02.2023

24.02.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

**Vegetarisch** Vegetarische Knuspernuggets mit Rahmspinat und Salzkartoffeln mit Leinsaat# Gemüsebratling mit Sauce, Marktgemüse und Drellinudeln# Bio-Linsenbratling mit Currysauce und Backofen frites# Gemüsetörtchen mit Vollkornreis und buntem Gemüse# Gemüsesuppe und Pancakes mit Vanillesauce und Bio-Kirschragout

Sellerie, Senf, Sesam

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

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

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

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

kj 444 / kcal 106 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g  
KH 10,1 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,98 g / BE 0,8

kj 468/kcal 112/Fett 2,3 g,davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 15,6 g,davon Zucker 1,5 g/Eiweiß 6,7 g /Salz 0,66 g/ BE 1,3

kj 656 / kcal 157 / Fett 6,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 21,4 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,5 g / BE 1,8

kj 462 / kcal 110 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g  
KH 16,6 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,78 g / BE 1,4

kj 705 / kcal 169 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g  
KH 23,7 g, davon Zucker 11,7 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,25 g/ BE 2



**Vollkost**

Gebrautes Seelachsfilet mit Rahmspinat und Salzkartoffeln mit Leinsaat#

Gulasch vom Rind mit Marktgemüse und Drellinudeln#

Geflügel-Currywurst mit Backofen-Frites#

Bio-Rindfleischfrikadelle mit Bio-Zwiebelsauce, Bio-Knöpfe und Bio-Karottengemüse#

Gemüsesuppe und Pancakes mit Vanillesauce und Bio-Kirschragout

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

Gluten (Weizen), Senf

Senf

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

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

kj 481/kcal 115/Fett 4,8 g,davon ges.Fettsäuren 1,3 g  
KH 12,6 g,davon Zucker 2,5 g/Eiweiß 4,8 g /Salz 1,04 g/ BE 1,1

kj 468/kcal 112/Fett 2,3 g,davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 15,6 g,davon Zucker 1,5 g/Eiweiß 6,7 g /Salz 0,66 g/ BE 1,3

kj 715 / kcal 171 / Fett 10,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 15,1 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,27 g / BE 1,3

kj 535 /kcal 128 /Fett 4,9 g,davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 14,7 g,davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 6,0 g /Salz 2,06 g / BE 1,2

kj 705 / kcal 169 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g  
KH 23,7 g, davon Zucker 11,7 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,25 g/ BE 2

**Gluten-,  
Laktosefrei**

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

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken#

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwieners#

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi#

Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis#

Fisch, Sojabohnen

Eier, Sellerie,

Sellerie, Soja

Eier, Sojabohnen, Senf

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

kj 541 / kcal 129,2 / 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 2,0

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 662 / kcal 158 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6 g / Salz 1,08 g / BE 1,5

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 / BE 1,6

**Dessert/  
Salat**

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

## Speisekarte KW 9

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Für die Woche vom:

27.02.2023

03.03.2023

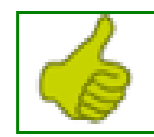
Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



**Vegetarisch**

<b>Spaghetti mit Gemüse-Bolognese und Reibekäse#</b>	<b>Vegetarische Knuspernuggets mit Wirsinggemüse und Backofen-Kroketten#</b>	<b>Gemüsesouffle mit Brokkoli und Vollkornnudeln#</b>	<b>Vegetarische Knuspernuggets mit Gemüse-Allerlei, Sahnesauce und Bio-Vollkornreis#</b>	<b>Makkaroni mit buntem Gemüse und Champignonsauce#</b>
Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie,	Gluten (Weizen, Hafer), Milch (Lactose), Eier	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie	Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)
	1, 2		1, 2	
kj 562 / kcal 134 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 20,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,27 g / BE 1,7	kj 628 / kcal 150 / Fett 7,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g KH 15,0 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 1,18 g / BE 1,3	kj 489 / kcal 117 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 17,3 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,28 g / BE 1,4	kj 665 / kcal 159 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g KH 21,1 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,96 g / BE 1,8	kj 577 / kcal 138 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 18,9 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,62 g / BE 1,6



**Vollkost**

<b>Spaghetti mit Bolognese vom Rind und Reibekäse#</b>	<b>Paniertes Putenbrustschnitzel mit Rahmsauce, Wirsinggemüse und Backofen-Kroketten#</b>	<b>Lachs-Brokkolipfanne mit Vollkornreis#</b>	<b>Vegetarische Knuspernuggets mit Gemüse-Allerlei, Sahnesauce und Bio-Vollkornreis#</b>	<b>Bio-Rindfleischrahmgeschnetzeltes mit Bio-Möhrengemüse und Bio-Knöpfe#</b>
Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen, Senf,	Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Eier
		1	1, 2	
kj 617 / kcal 147 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g KH 19,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,44 g / BE 1,7	kj 648 / kcal 155 / Fett 7,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g KH 13,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 1,17 g / BE 1,4	kj 544 / kcal 130 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g KH 16,4 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 2,2 g / BE 1,4	kj 665 / kcal 159 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g KH 21,1 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,96 g / BE 1,8	kj 460 / kcal 110 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 13,1 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 2,15 g / BE 1,1

**Gluten-,  
Laktosefrei**

<b>Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce#</b>	<b>Nudeln a la Bolognese vom Rind#</b>	<b>Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi#</b>	<b>Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis#</b>	<b>Gegrillter Rotbarsch in Dill-Zitronen-Sauce mit Soja-Wildreis#</b>
Eier, Sojabohnen		Eier, Sojabohnen, Senf	Sojabohnen	Fisch, 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	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 662 / kcal 158 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6 g / Salz 1,08 g / BE 1,5	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 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

Dessert / Salat



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

## Speisekarte KW 10

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Für die Woche vom:

06.03.2023

10.03.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

**Vegetarisch**

vegetarische Hotdogs mit Röstzwiebeln

Mini-Bio-Kartoffeltaschen mit Kohlrabi-Erbse und Spätzle#

Bio-Gemüsemaultaschen in Bio-Tomatensauce#

Eieromelette mit Rahmspinat und Kartoffelpüree#

Vollkornreis mit Linsen-Bolognese#

Schülerwunsch

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

Gluten (Weizen, Hafer), Milch (Lactose)

Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Sellerie,

kj 615 / kcal 147 / Fett 6,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g  
KH 17,4 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,32 g / BE 1,5

kj 579 / kcal 138 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g  
KH 20,5 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 3,48 g / BE 1,7

kj 398 / kcal 95 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g  
KH 8,7 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 2,8 g / Salz 1,09 g / BE 0,7

kj 706 / kcal 169 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 29,8 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 6,9 g / Salz 1,05 g / BE 2,5

**Vollkost**

Hotdogs mit Röstzwiebeln

Putenfrikadelle mit dunkler Sauce, Kohlrabi-Erbse und Spätzle#

Bio-Gemüsemaultaschen in Bio-Tomatensauce#

Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffelpüree#

Hähnchengeschnetzeltes" ungarische Art" mit Vollkornreis und Brokkoli#

Schülerwunsch

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

Gluten (Weizen, Hafer), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kj 570 / kcal 136 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
KH 16,7 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 1,24 g / BE 1,4

kj 579 / kcal 138 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g  
KH 20,5 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 3,48 g / BE 1,7

kj 479 / kcal 114 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
KH 11,6 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,05 g / BE 1,0

kj 707 / kcal 169 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g  
KH 23,4 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 1,11 g / BE 2,0

**Gluten-, Laktosefrei**

Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbse#

Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüsereis#

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce#

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwieners#

Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln#

Sojabohnen, Sellerie, Senf

Sojabohnen, Sellerie

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

kj 278 / kcal 67 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 6,5 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,99 g / BE 0,5

**Dessert/ Salat**

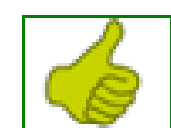
Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

## Speisekarte KW 11

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Für die Woche vom:

13.03.2023

17.03.2023

Montag



Dienstag

Mittwoch



Donnerstag

Freitag

**Vegetarisch**

Bio-Spaghetti mit Bio-Tomatensauce#

Vegetarischer Bratling mit Rahmsauce, dazu Broccoli und Salzkartoffeln#

Bunte Nudelpfanne mit Erbsengemüse und Tomatensauce#

Vegetarische Knuspernuggets mit Kartoffelpüree und Sauerkraut#

Ofenfrische Reibekuchen mit Apfelmus, dazu Salat#

Gluten (Weizen)

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

Gluten (Weizen)

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

Eier, Schwefeldioxid/Sulphit

KJ 498 / kcal 119 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 21,8 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 1,31 g / BE 1,8

KJ 578 / kcal 138 / Fett 7,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g  
KH 13,1 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,58 g / BE 1,1

KJ 518 / kcal 124 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g  
KH 21,8 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,89 g / BE 1,8

3  
KJ 436 / kcal 104 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 10,5 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 2,11 g / BE 0,9

3  
KJ 593 / kcal 142 / Fett 7,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
KH 16,0 g, davon Zucker 5,9 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,62 g / BE 1,3



**Vollkost**

Bio-Spaghetti mit Bio-Tomatensauce#

Geflügelhackbällchen "Köttbular Style" in Rahmsauce mit Preiselbeeren, dazu Broccoli und Salzkartoffeln

Bunte Lachs-Nudelpfanne mit Erbsengemüse#

Geflügelbratwurst mit Kartoffelpüree und Sauerkraut#

Ofenfrische Reibekuchen mit Apfelmus, dazu Salat#

Gluten (Weizen)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose) Senf

Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)

Milch (Lactose), Sellerie

Eier, Schwefeldioxid/Sulphit

KJ 498 / kcal 119 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 21,8 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 1,31 g / BE 1,8

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

1  
KJ 616 / kcal 147 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g  
KH 21,2 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,84 g / BE 1,8

8, 3  
KJ 340 / kcal 81 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 7,3 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 7,3 g / Salz 1,71 g / BE 0,6

3  
KJ 593 / kcal 142 / Fett 7,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
KH 16,0 g, davon Zucker 5,9 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,62 g / BE 1,3

**Gluten-,  
Laktosefrei**

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi#

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

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener#

Nudeln a la Bolognaise vom Rind#

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis#

Eier, Senf, Sojabohnen

Fisch, Sojabohnen

Sojabohnen, Sellerie

Sojabohnen

KJ 662 / 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

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

KJ 635 / 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

**Dessert/  
Salat**

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

## Speisekarte KW 12

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Für die Woche vom:

20.03.2023

24.03.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

### Vegetarisch

#### Schwäbisches Linsengemüse mit Spätzle#

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie

kj 510 / kcal 122 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g  
KH 16,8 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,07 g / BE 1,4



#### Gemüse-Kartoffelgulasch mit Wellenbandnudeln#

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Senf, Sesam

kj 455 / kcal 109 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 17,1 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,28 g / BE 1,4



#### Gemüseschnitzel mit Rahmerbsen und Langkornreis#

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

kj 724 / kcal 173 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 28,5 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 0,85 g / BE 2,4



#### LAHMACUN Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce#

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)

3  
kj 653 / kcal 156 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g  
KH 18,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 2,80 g / BE 1,6

#### Vegetarisch gefüllte Tortellini mit Sahnesauce und Salat#

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

3  
kj 450 / kcal 108 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g  
KH 16,8 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,09 g / BE 1,4



### Vollkost

#### Schwäbisches Linsengemüse mit Geflügelwiener und Spätzle#

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie

3, 8  
kj 606 / kcal 145 / Fett 7,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g  
KH 12,5 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,32 g / BE 1,0



#### Bio-Rindfleisch-Tortelloni mit Bio-Tomatensauce und Bio-Reibekäse#

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

3, 11  
kj 532 / kcal 127 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g  
KH 18,5 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,33 g / BE 1,5



#### Fischstäbchen mit Reis und Tomatensauce

Gluten (Weizen), Milch (Lactose) Fisch

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



#### LAHMACUN Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce#

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)

3  
kj 653 / kcal 156 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g  
KH 18,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 2,80 g / BE 1,6

#### Leckere Puten-Schinkennudeln mit Sahnesauce und Salat#

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

2, 3  
kj 611 / kcal 146 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 21,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,60 g / BE 1,8



### Gluten-, Laktosefrei

#### Nudeln a la Bolognaise vom Rind#

kj 635 / 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

#### Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce mit Risi Bisi#

Sojabohnen, Senf

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

#### Fruchtige Linsenbolognaise 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

#### Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus#

3

kj 488 / kcal 117 / 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

#### Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit Gemüsereis#

Sojabohnen, Senf

kj 234 / kcal 56 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 10,8 g, davon Zucker 9,7 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,00 g / BE 0,9

### Dessert/ Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch