

Speisekarte



KW 15

08.04.2024

bis

12.04.2024

Montag


Dienstag

Mittwoch




Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Vegetarisches Soja - Geschnetzeltes "Züricher Art" mit Möhrgemüse und Vollkornreis</p> <p>Gluten (Weizen,Dinkel),Eier, Milch (Lactose)</p> <p>KJ 438 / kcal 105 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 15,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,81 g / BE 1,3</p>	<p>Bio-Penne mit fruchtiger Bio-Tomatensauce, dazu geriebener Bio-Gouda</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> KJ 586/ kcal 140 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 22,0 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,02 g/ BE 1,8</p>	<p>Vegetarisches Käseschnitzel mit veganer Bratensoße, dazu Erbsen-Spargel-Karotten-Gemüse und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>1,2 KJ 400 / kcal 95 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 12,0 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,7 g / BE 1,0</p>	<p>Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen</p> <p>KJ 606/ kcal 145 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g KH 19,4 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 7,6 g / Salz 0,96 g/ BE 1,6</p>	<p>Fit Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>KJ 398 / kcal 95 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 14,7 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,21 g/ BE 1,2</p>
---	---	--	---	--

Vollkost

<p>Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsauce Möhrgemüse und Vollkornreis</p> <p> Milch (Laktose), Senf</p> <p>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</p>	<p>Bio-Penne mit fruchtiger Bio-Tomatensauce, dazu geriebener Bio-Gouda</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> KJ 586/ kcal 140 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 22,0 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,02 g/ BE 1,8</p>	<p>Putensteak mit Geflügeljus, dazu Erbsen-Spargel-Karotten-Gemüse und Salzkartoffeln</p> <p></p> <p>KJ 349 / kcal 83 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 7,0 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 7,0 g / Salz 0,34 g / BE 0,6</p>	<p>Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen</p> <p>KJ 606/ kcal 145 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g KH 19,4 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 7,6 g / Salz 0,96 g/ BE 1,6</p>	<p>Fit Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>KJ 398 / kcal 95 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 14,7 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,21 g/ BE 1,2</p>
--	---	--	---	--

Gluten-, Laktosefrei

<p>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis</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>Maisgrießbrei mit Kirschragout</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>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</p> <p>Sojabohnen</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>Kräftiger Bohneneintopf</p> <p>3 158 kJ / 38 kcal / Fett 1,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g/ KH 6,0 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 1,4 g / BE 0,5</p>	<p>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi</p> <p>Eier, Sojabohnen, Senf</p> <p>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</p>
--	--	---	--	---

DE-ÖKO-003

Speisekarte



KW 16

15.04.2024

bis

19.04.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Makkaroni mit Karotten-Zucchini-Sahnesauce 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>	<p>*Aktion*</p> <p>Vegane Hackbällchen auf Weizenproteinbasis mit Tomaten-Karotten-Paprika-Sauce und Spaghetti</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Senf</p> <p>kJ 705 / kcal 168 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 24,0g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 0,96 g / BE 1,0</p>	<p>Bio-Paprika-Karotten-Zucchini-Gulasch, dazu Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer),</p> <p> kJ 337 / kcal 81 / Fett 1,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 13,4 g, davon Zucker 4,1 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,30 g / BE 1,1</p>	<p>Veganes Geschnetzeltes mit Möhrengemüse und Salzkartoffeln</p> <p>Sojabohnen, Senf</p> <p>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</p>	<p>*Aktion*</p> <p>Bio-Penne mit Spinatrahmsauce und geriebenen Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kJ 712 / kcal 170 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g KH 23,1 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,52 g / BE 1,9</p>
---	---	---	---	---

Vollkost

<p>Makkaroni mit Lachswürfeln in Tomatencremesauce und Bio-Erbsen</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>	<p>*Aktion*</p> <p>Vegane Hackbällchen auf Weizenproteinbasis mit Tomaten-Karotten-Paprika-</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Senf</p> <p></p> <p>kJ 705 / kcal 168 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 24,0g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 0,96 g / BE 1,0</p>	<p>Milde Bio-Ungarische Gulaschsuppe mit Hähnchen, dazu Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p> <p> kJ 360 / kcal 86 / Fett 1,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 13,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,90 g / BE 1,2</p>	<p>*Aktion*</p> <p>Putengeschnetzeltes in Lauch-Zwiebel-Karotten-Gemüsesauce, dazu</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p> <p></p> <p>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</p>	<p>*Aktion*</p> <p>Bio-Penne mit Spinatrahmsauce und geriebenen Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kJ 712 / kcal 170 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g KH 23,1 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,52 g / BE 1,9</p>
---	---	---	---	---

Gluten-, Laktosefrei

<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>Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüsereis</p> <p>kJ 338 / kcal 81 / 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>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>Süßkartoffel Tikka Masala (Paprika, 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>
---	--	--	--	--

DE-ÖKO-003

Speisekarte



KW 17

22.04.2024

bis

26.04.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>1</p> <p>KJ 433 / kcal 103 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 17,8 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,88 g / BE 1,48</p>	<p>*Aktion*</p> <p>Vegane Königsberger Klopse aus Weizenprotein mit Bio-Erbsen, dazu Salzkartoffeln.</p> <p>Gluten (Weizen), Senf</p> <p>1</p> <p>KJ 469 / kcal 112 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 11,0 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,80 g / BE 0,9</p>	<p>Vegetarische Currywurst auf Erbsenbasis mit Pommes Frites</p> <p>Senf, Sulfite</p> <p>3</p> <p>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</p>	<p>*Aktion*</p> <p>Bio-Penne mit Bio-Brokkoli und Bio-Käserahmsauce</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>	<p>Vegetarisches Schnitzel mit veganer Bratensauce, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Karottengemüse und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>1</p> <p>KJ 343 / kcal 82 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 11,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,01 g / BE 0,9</p>
Vollkost				
<p>Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Eier, Milch (Lactose) </p> <p>1</p> <p>KJ 484 / kcal 116 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 17,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,34 g / BE 1,4</p>	<p>*Aktion*</p> <p>Vegane Königsberger Klopse aus Weizenprotein mit Bio-Erbsen, dazu Salzkartoffeln.</p> <p>Gluten (Weizen), Senf</p> <p>1 </p> <p>KJ 469 / kcal 112 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 11,0 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,80 g / BE 0,9</p>	<p>Geflügel-Currywurst mit Pommes Frites</p> <p>Senf, Sulfite </p> <p>3</p> <p>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</p>	<p>*Aktion*</p> <p>Bio-Penne mit Bio-Brokkoli und Bio-Käserahmsauce</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>	<p>Vegetarisches Schnitzel mit veganer Bratensauce, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Karottengemüse und</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>1</p> <p>KJ 343 / kcal 82 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 11,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,01 g / BE 0,9</p>
Gluten-, Laktosefrei				
<p>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>1</p> <p>KJ 709 / kcal 169 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 28,0 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 8,1 g / Salz 1,18 g / BE 2,3</p>	<p>Nudeln a la Bolognese vom Rind</p> <p>1</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-, Zucchini-Gemüse mit Tomatensauce und Paprikareis</p> <p>1</p> <p>KJ 338 / kcal 118 / 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, Erbsen, dazu Reis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>1</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>1</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				

Speisekarte



KW 18

29.04.2024

bis

03.05.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</p> <p>Eier, Gluten (Weizen), Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p>3,5 kJ 537 / kcal 128 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 13,4 g, davon Zucker 4,6 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,64 g / BE 1,1</p>	<p>Vegetarische Bratwurst Erbsenbasis mit veganer Bratensauce, dazu Sauerkraut und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf</p> <p>3 kJ 391 / kcal 93 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 10,0 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 2,24 g / BE 0,8</p>	<p>Feiertag</p>	<p>Gnocchi mit Tomatensauce und Reibekäse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier</p> <p>kJ 283 / kcal 68 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g KH 9,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 1,24 g / BE 0,8</p>	<p>Vegetarisches Schnitzel auf Milchbasis mit vegetarischer brauner Soße, dazu Möhrengemüse und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Laktose), Senf</p> <p>kJ 380 / kcal 91 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 11,0 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,91 g / BE 0,9</p>
Vollkost				
<p>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</p> <p>Eier, Gluten (Weizen), Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p>3,5 kJ 537 / kcal 128 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 13,4 g, davon Zucker 4,6 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,64 g / BE 1,1</p>	<p>Geflügelbratwurst mit Geflügeljus, dazu Sauerkraut und Salzkartoffeln</p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> <p>8  kJ 448 / kcal 107 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g KH 8,1 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,21 g / BE 0,7</p>	<p>Feiertag</p>	<p>Gnocchi mit Tomatensauce und Reibekäse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier</p> <p>kJ 283 / kcal 68 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g KH 9,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 1,24 g / BE 0,8</p>	<p>Gebratene Putenfrikadelle mit Geflügeljus, dazu Möhrengemüse und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Senf </p> <p>kJ 272 / kcal 65 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 8,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,68 g / BE 0,7</p>
Gluten-, Laktosefrei				
<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>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</p>	<p>Fruchtige Linsenbolognaise mit Kartoffelnocken</p> <p>Eier, Sellerie</p> <p>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</p>	<p>Feiertag</p>	<p>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi</p> <p>Eier, Sojabohnen, Senf</p> <p>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</p>	<p>Kräftiger Bohneneintopf</p> <p>3 158 kJ / 38 kcal / Fett 1,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g/ KH 6,0 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 1,4 g / BE 0,5</p>

DE-ÖKO-003

Speisekarte



KW 19

06.05.2024

bis

10.05.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Überbackene Cannelloni mit Ratatouillefüllung und Tomatensauce

Gluten (Weizen), Milch (Laktose)

KJ 553 / kcal 132 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
KH 19,4 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 1,56 g / BE 1,6

Vollkornspirelli 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

Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Dillsauce und Bio-Erbsen, dazu Salzkartoffeln

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

KJ 461 / kcal 110 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 13,9 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 0,62 g / BE 1,2

Feiertag

Brückentag

Vollkost

Überbackene Rindfleisch-Cannelloni mit Tomatensauce

Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Laktose), Sellerie

KJ 553 / kcal 132 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
KH 19,4 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 1,56 g / BE 1,6

Vollkornspirelli 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

Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce und Bio-Erbsen, dazu Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

KJ 460 / kcal 110 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 13,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 0,54 g / BE 1,1

Feiertag

Brückentag

Gluten-, Laktosefrei

Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüsereis

KJ 338 / kcal 81 / 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

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

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

Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse

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

Feiertag

Brückentag

DE-ÖKO-003

Speisekarte



KW 20

13.05.2024

bis

17.05.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch


Linseneintopf mit Bio-Körnerbrötchen

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie
 kJ 706 / kcal 169 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g
 KH 29,6 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 7,6 g / Salz 1,25 g / BE 2,5

Gemüse-Burger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup

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

Bio-Karotten-Paprika- Zucchini-Gemüseglasch mit Bio Erbsengemüse und Bio-Spätzle

Gluten (Weizen), Sellerie, Eier

 kJ 419 / kcal 100 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
 KH 16,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,93 g / BE 1,4

Falafel-Bällchen mit Champignonrahm, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)
 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

Hörnchennudeln mit Blumenkohl-Brokkoligemüse und Käsesauce


Gluten (Weizen), Milch (Lactose)
 1
 kJ 466 / kcal 111 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
 KH 15,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,50 g / BE 1,3

Vollkost



Linseneintopf mit Bio-Körnerbrötchen

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie
 kJ 706 / kcal 169 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g
 KH 29,6 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 7,6 g / Salz 1,25 g / BE 2,5


Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup

Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam 
 12
 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

Bio-Gulasch vom Rind mit Bio-Erbsengemüse und Bio-Spätzle

Gluten (Weizen), Eier 

 kJ 575 / kcal 137 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
 KH 15,8 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 9,3 g / Salz 0,95 g / BE 1,3

Köttbular in Rahm vom Geflügel mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree

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

Hörnchennudeln mit Blumenkohl-Brokkoligemüse und Käsesauce

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)
 1
 kJ 466 / kcal 111 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
 KH 15,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,50 g / BE 1,3

Gluten-, Laktosefrei

Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln

Sojabohnen
 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

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

Gnocchi-Gemüsepfanne 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

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

Sojabohnen
 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

Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis

Sojabohnen
 kJ 713 / kcal 170 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
 KH 28,0 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 0,50 g / 2,3 BE

DE-ÖKO-003