

# Speisekarte











KW 39  
Montag

23.09.2024  
Dienstag bis

27.09.2024  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vollkost				
<p><b>Bio-Hackfleischragout vom Rind mit Bio-Brokkoli und Bio-Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf</p> <p> </p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Bio-Vollkornpenne mit Bio-Zucchini-Zwiebel-Auberginengemüse in Bio-Tomatensauce</b></p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p></p> <p><small>kJ 548 / kcal 131 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 22,5 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,67 g / BE 1,9</small></p>	<p><b>Seelachsragout in Senf-Paprikasauce mit Bio-Erbsen, dazu Drellinudeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Bio-Kartoffel-Karotten-Kohlrabi-Eintopf, dazu Bio-Körnerbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Ihr habt gewählt:  Bio-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p><small>kJ 888 / kcal 212 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g / KH 30,0 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 9,8 g / Salz 1,30 g / BE 2,5</small></p>
Vegetarische Alternative				
<p><b>Bio-Karotten-Paprika-Gulasch mit Bio-Brokkoli und Bio-Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p></p> <p><small>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</small></p>		<p><b>Tomaten-Champignon-Basilikumragout und Drellinudeln, dazu Bio-Erbsen</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p><small>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</small></p>		
Gluten-, Lactosefrei				
<p><b>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsen-Gemüse und Reis</b></p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Maisgrießbrei mit Kirschrageout</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln</b></p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi</b></p> <p>Eier, Sojabohnen, Senf</p> <p><small>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</small></p>

DE-ÖKO-003

Nährwertangaben auf 100g.

# Speisekarte



KW 40  
Montag








30.09.2024  
Dienstag

bis

04.10.2024  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vollkost				
<p><b>Bio-Karotten-Kohlrabi-Brokkoli-Kartoffelgratin mit Bio-Käse überbacken und Bio-Blattsalat mit Bio-Joghurdressing</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> 3</p> <p><small>kj 349 / kcal 83 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 9,1 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,76 g / BE 0,8</small></p>	<p><b>Milde Bio-Ungarische Gulaschsuppe mit Hähnchen, dazu Bio-Körnerbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p> <p> </p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Fruchtiges Bio-Süßkartoffel-Paprika-Tikka-Masala mit Bio-Rundkornreis</b></p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p> 3</p> <p><small>kj 333 / kcal 80 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 12,8 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 1,8 g / Salz 0,74 g / BE 1,1</small></p>	<p><b>Bio-Gnocchi mit Bio-Spinatrahmsauce und geriebenem Bio-Käse</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Lachswürfel in Tomatencremesauce mit Bio-Erbsen und Boccolottinudeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)</p> <p>1 </p> <p><small>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</small></p>
Vegetarische Alternative				
	<p><b>Bio-Paprika-Karotten-Zucchini-gulasch, dazu Bio-Körnerbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p> <p></p> <p><small>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</small></p>			<p><b>Boccolottinudeln mit Karotten-Zucchini-rahmsauce und Bio-Erbsen</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p><small>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</small></p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p><b>Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</b></p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</b></p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Süßkartoffel Tikka Masala mit Paprika und Sojabohnen</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Hähnchengeschnetzeltes in Champignonsauce mit Risi Bisi</b></p> <p>Senf, Sojabohnen</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b></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>
DE-ÖKO-003				

# Speisekarte











**KW 41**  
Montag

**07.10.2024**  
Dienstag bis

**11.10.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vollkost				
<p><b>Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Paprika-Karotten-Bolognese, dazu geriebener Bio-Gouda</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> 1</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Ihr habt gewählt:  50%</b></p> <p><b>Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Bio-Ravioli mit Käse-Basilikum-Füllung und Bio-Tomatensauce, dazu Bio-Erbsen</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p><small>kj 714 / kcal 171 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 26,5 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 7,1 g / Salz 1,00 g / BE 2,2</small></p>	<p><b>Bio-Basmatireis mit Bio-Möhren und heller Bio-Karotten-Zucchini-Rahmsauce</b></p> <p>Gluten (Hafer), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p><small>kj 480 / kcal 115 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 17,4 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,08 g / BE 1,5</small></p>	<p><b>Rotes Bio-Rindfleischcurry mit Bio-Gnocchi</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sesam,</p> <p></p> <p></p> <p><small>kj 591 / kcal 141 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 21,5 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,68 g / BE 1,8</small></p>
Vegetarische Alternative				
	<p><b>Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)</p> <p><small>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</small></p>			<p><b>Bio-Gnocchi mit Bio-Paprikarahmsauce und Bio-Mais</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p><small>kj 480 / kcal 115 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 21,9 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,84 g / BE 1,8</small></p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p><b>Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, Zucchini-Gemüse mit Tomatensauce und Paprikareis</b></p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Reis</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</b></p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf</b></p> <p>Sellerie</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Nudeln a la Bolognese vom Rind</b></p> <p><small>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</small></p>
DE-ÖKO-003				

Nährwertangaben auf 100g.

# Speisekarte



KW 42  
Montag









14.10.2024  
Dienstag

bis

18.10.2024  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vollkost				
<p><b>Ihr habt gewählt:</b> </p> <p><b>Bio-Kartoffelpuffer mit Bio-Apfelmus</b></p> <p>Eier, Gluten (Weizen), Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p> 3,5</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Bio-Spätzle mit Bio-Erbсен und Bio-Karotten-Zucchini-Rahmsauce</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> 3,5</p> <p><small>kJ 451 / kcal 108 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 15,7 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,86 g / BE 1,3</small></p>	<p><b>Lachsrahmsauce mit Brokkoli und Gnocchi</b></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>	<p><b>Knuspriger Bio-Linsentaler mit heller Bio-Sauce, dazu Bio-Karotten-Erbсен-Pastinaken-Rahmgemüse und Bio-Kartoffelpüree</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Sulfit</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><b>Ihr habt gewählt:</b> </p> <p><b>Bio-Spaghetti mit Bio-Bolognaise vom Rind</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p> </p> <p><small>kJ 550 / kcal 1431 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 19,3 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,39 g / BE 1,6</small></p>
Vegetarische Alternative				
		<p><b>Gnocchi mit Brokkoli und mit heller Sauce</b></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><b>Bio-Spaghetti mit Bio-Tomaten-Zucchini-Karotten-Bolognaise</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p></p> <p><small>kJ 466 / kcal 111 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 19,9 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 1,00 g / BE 1,7</small></p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p><b>Fruchtige Linsenbolognaise mit Kartoffelknocken</b></p> <p>Eier, Sellerie</p> <p>3</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><b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b></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><b>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi</b></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><b>Vegetarischer Linseneintopf</b></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>	<p><b>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</b></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>
<b>DE-ÖKO-003</b>				

# Speisekarte










KW 43  
Montag

21.10.2024  
Dienstag bis

25.10.2024  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vollkost				
<p><b>Überbackener Bio-Brokkoli in heller Bio-Rahmsauce mit Bio-Salzkartoffeln</b></p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> <p></p> <p><small>kj 340 / kcal 81 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 8,6 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,7</small></p>	<p><b>Paniertes Seelachsfilet mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Fische, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Bio-Kartoffel-Karotten-Kohlrabi-Eintopf, dazu Bio-Körnerbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Bio-Mildes Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Bio-Basmatireis</b></p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p></p> <p></p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Bio-Grießbrei mit Bio-Apfel-Passionsfrucht-Grütze, vorweg Bio-Karottencremesuppe</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p><small>kj 367 / kcal 88 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g / KH 9,7 g, davon Zucker 6,1 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,19 g / BE 0,8</small></p>
Vegetarische Alternative				
	<p><b>Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)</p> <p><small>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</small></p>		<p><b>Mildes Bio-Chili sin Carne mit Kidneybohnen, dazu Bio-Basmatireis</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen</p> <p></p> <p><small>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</small></p>	
Gluten-, Lactosefrei				
<p><b>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</b></p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsen-Gemüse</b></p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Nudeln a la Bolognaise vom Rind</b></p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Vegetarischer Kartoffeleintopf mit Karotten und Sellerie</b></p> <p>Sellerie</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Maisgrießbrei mit Kirschrugout</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p><small>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</small></p>
DE-ÖKO-003				

Nährwertangaben auf 100g.

# Speisekarte



KW 44  
Montag








28.10.2024  
Dienstag

bis

01.11.2024  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vollkost				
<p><b>Bio-Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Bio-Salzkartoffeln</b></p> <p>Eier, Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> <p></p> <p>kj 407 / kcal 97 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 9,4 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,44 g / BE 0,8</p>	<p><b>Bio-Gulasch vom Rind mit Bio-Erbsen und Bio-Spätzle</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier</p> <p> </p> <p>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</p>	<p><b>Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Blumenkohl-Bio-Brokkoli und heller Bio-Rahmsauce</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>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</p>	<p><b>Lachscurry in Tomaten-Kokossauce mit Langkornreis, dazu gemischter Salat mit Kräuter-Öl-Dressing</b></p> <p>Fisch, Sojabohnen, Senf, Sulfid</p> <p>3 </p> <p>kj 524 / kcal 125 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 18,3 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,58 g / BE 1,5</p>	<p><b>Bio-Pfannkuchen mit Bio-Kirschragout und Bio-Vanillesauce, vorweg Bio-Nudelsuppe</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p></p> <p>kj 549 / kcal 131 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 17,0 g, davon Zucker 5,7 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,48 g / BE 1,4 g</p>
Vegetarische Alternative				
	<p><b>Bio-Karotten-Paprika- Zucchini-Gemüsegulasch mit Bio-Erbsen und Bio-Spätzle</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Eier</p> <p></p> <p>kj 418 / kcal 100 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 16,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,91 g / BE 1,4</p>		<p><b>Tofu-Klöße mit Curry-Kokossauce und Vollkornreis, dazu gemischter Salat mit Kräuter-Öl-Dressing</b></p> <p>Sojabohnen, Senf, Sulfid</p> <p>3</p> <p>kj 585 / kcal 140 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 18,2 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 1,77 g / BE 1,5</p>	
Gluten-, Lactosefrei				
<p><b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b></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><b>Gemüse-Bolognese mit Tofu und Gnocchi</b></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><b>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Langkornreis</b></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><b>Geschmortes Paprika-, Auberginen-, Zucchini-gemüse mit Kräuter-Maisgrieß</b></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><b>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</b></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				