

Speisekarte KW 1

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:

02.01.2023

06.01.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

Vollkorn

Dessert/ Salat



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

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 Nährwerte / Allergene sowie Dessert/ Salat siehe Liste * Die Nährwerte dieses Gerichtes sind ohne Brot oder Brötchen / ohne Zimt und Zucker berechnet/ (G)= Geflügel (R)= Rindfleisch (S) Schwein (F)= Fisch. Die Buchstaben stehen unter den Gerichten weisen die Allergene aus. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Erläuterung siehe Aushang.

Speisekarte KW 2

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:

09.01.2023

13.01.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Bio-Linsenbratling mit Currysauce und Backofen frites

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

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



Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

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

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



Vollkornspirelli mit Bio-Gemüsebolognaise

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

kJ 581 / kcal 139 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 20,3 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,38 g / BE 1,7



Vegetarische Knusper nuggets mit Rahmspinat und Salzkartoffeln mit Leinsaat

Sellerie, Senf, Sesam

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

Gemüsebratling mit Sauce, Marktgemüse und Drellinudeln

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

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

Vollkost

Geflügel-Currywurst mit Backofen-Frites

Senf

3,8

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

Fit-Pizza Salami mit Geflügelsalami, Mozzarella und Paprika

Gluten (Weizen), 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

Vollkornspirelli mit Bio-Gemüsebolognaise

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

kJ 581 / kcal 139 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 20,3 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,38 g / BE 1,7

Vegetarische Knusper nuggets mit Rahmspinat und Salzkartoffeln mit Leinsaat

Sellerie, Senf, Sesam

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

Gemüsebratling mit Sauce, Marktgemüse und Drellinudeln

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

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

Dessert/ Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

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 Nährwerte / Allergene sowie Dessert/ Salat siehe Liste * Die Nährwerte dieses Gerichtes sind ohne Brot oder Brötchen / ohne Zimt und Zucker berechnet/ (G)= Geflügel (R)= Rindfleisch (S) Schwein (F)= Fisch. Die Buchstaben stehen unter den Gerichten weisen die Allergene aus. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Erläuterung siehe Aushang.

Speisekarte KW 3

Für die Woche vom:

16.01.2023

20.01.2023

Montag



Vegetarisch Buntes Bio-Gemüseglasch "Ungarische Art", dazu Bio-Knöpfele und Bio-Möhrengemüse

Gluten (Weizen), Sellerie, Eier

3

kJ 262 / kcal 63 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 9,8 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 1,01 g / 0,8 BE



Vollkost Bio-Rindfleischrahmeschnetzeltes mit Bio-Möhrengemüse und Bio-Knöpfele

Gluten (Weizen), Eier

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** Ge grillter Rotbarsch in Dill-Zitronen-Sauce mit Soja-Wildreis

Fisch, Sojabohnen

kJ 492 / kcal 119 / 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



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003
BIO

Dienstag



Spaghetti mit Gemüse-Bolognese, und Sonnenblumenkernen

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie,

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



Spaghetti mit Gemüse-Bolognese, und Sonnenblumenkernen

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie,

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

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

Dessert / Salat



Geflügel

Mittwoch

Vegetarische Knuspernuggets mit Wirsinggemüse und Backofen-Kroketten

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

1, 2

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



Paniertes Putenbrustschnetzel mit Rahmsauce, Wirsinggemüse und Backofen-Kroketten

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

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

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



Fisch

Gemüsesouffle mit Brokkoli und Vollkornnudeln

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

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



Lachs-Brokkolipfanne mit Vollkornnudeln

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

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

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

Eier, Sojabohnen, Senf

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

Dessert / Salat



Schwein

Freitag

Vegetarische Knuspernuggets mit Gemüse-Allerlei, Sahnesauce und Bio-Vollkornreis

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

1, 2

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

Vegetarische Knuspernuggets mit Gemüse-Allerlei, Sahnesauce und Bio-Vollkornreis

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

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

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

Dessert / Salat



Rindfleisch

Speisekarte KW 4

Für die Woche vom:

23.01.2023

27.01.2023

Montag



Dienstag



Mittwoch



Donnerstag



Freitag

Vegetarisch

Vollkornnudeln mit Linsen-Bolognese

Gluten (Weizen), Sellerie,

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



Vegetarisches mildes Chili mit Bohnen, Mais, Paprika, dazu Langkornreis

Sojabohnen

kJ 492 / kcal 117 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 20,4 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,19 g / BE 1,7



Leckeres Gemüse-Kartoffelgratin überbacken, dazu Blattsalat und Dressing

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 630 / kcal 150 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g
KH 20,0 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,31 g / BE 1,7



Vegetarische Bio-Kartoffeltaschen mit Bio-Marktgemüse und Bio-Salzkartoffeln

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

kJ 455 / kcal 109 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 13,0 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,50 g / BE 1,1



Eieromelette mit Rahmspinat und Kartoffelpüree

Eier, Milch (Lactose)

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



Vollkost

Bunte Lachs-Gemüsecarbonara mit Vollkornnudeln

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

1
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

Vegetarisches mildes Chili mit Bohnen, Mais, Paprika, dazu Langkornreis

Sojabohnen

kJ 492 / kcal 117 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 20,4 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,19 g / BE 1,7

Leckeres Gemüse-Kartoffelgratin überbacken, dazu Blattsalat und Dressing

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 630 / kcal 150 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g
KH 20,0 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,31 g / BE 1,7

Bio-Rindergeschnetzeltes in Bio-Rahmsauce mit Preiselbeeren, dazu Bio-Marktgemüse und Bio-Salzkartoffeln

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

kJ 420 / kcal 100 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g
KH 7,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 2,11 g / BE 0,7

Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffelpüree

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

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

Dessert/

Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

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 Nährwerte / Allergene sowie Dessert/ Salat siehe Liste * Die Nährwerte dieses Gerichtes sind ohne Brot oder Brötchen / ohne Zimt und Zucker berechnet/ (G)= Geflügel (R)= Rindfleisch (S) Schwein (F)= Fisch. Die Buchstaben stehen unter den Gerichten weisen die Allergene aus. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Erläuterung siehe Aushang.

Speisekarte KW 5

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:

30.01.2023

03.02.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



Vegetarisch

Bio-Spaghetti mit Bio-Tomatensauce

Linsen- Bratling mit Currysauce und Langkornreis

Vegetarischer Bratling mit Rahmsauce, dazu Broccoli und Salzkartoffeln

Bunte Nudelpfanne mit Erbsengemüse und Tomatensauce

Vegetarische Knuspernuggets mit Kartoffelpüree und Sauerkraut

Gluten (Weizen)

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

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

Gluten (Weizen)

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

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 748 / kcal 179 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 25,9 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,89 g / BE 2,2

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



Vollkost

Bio-Spaghetti mit Bio-Tomatensauce

Zarte Hähnchenbruststreifen in milder Curry-sauce mit Apfel und Ananas, dazu Langkornreis

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

Bunte Lachs-Nudelpfanne mit Erbsengemüse

Vegetarische Knuspernuggets mit Kartoffelpüree und Sauerkraut

Gluten (Weizen)

Milch (Lactose),

Gluten (Weizen), Milch (Lactose) Senf

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

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

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 716 / kcal 171 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g
KH 19,0 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 8,0 g / Salz 1,01 g / BE 1,6

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

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

Dessert/ Salat

Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

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 Nährwerte / Allergene sowie Dessert/ Salat siehe Liste * Die Nährwerte dieses Gerichtes sind ohne Brot oder Brötchen / ohne Zimt und Zucker berechnet/ (G)= Geflügel (R)= Rindfleisch (S) Schwein (F)= Fisch. Die Buchstaben stehen unter den Gerichten weisen die Allergene aus. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Erläuterung siehe Aushang.

Speisekarte KW 6

Für die Woche vom:

06.02.2023

10.02.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

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.

Vegetarisch

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



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



Vegetarische Bio-Ravioli mit Bio-Tomatensauce und Bio-Reibekäse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier

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



Schupfnudel-Gemüsepfanne mit Sahnesauce

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kJ 540 / kcal 129 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 19,4 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,29 g / BE 1,6

Kartoffelcremesuppe mit Bio-Körnerbrötchen

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

kJ 661 / kcal 158 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 28,7 g, davon Zucker 8,8 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,84 g / BE 2,4



Vollkost

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

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

Vegetarische Bio-Ravioli mit Bio-Tomatensauce und Bio-Reibekäse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier

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

Schupfnudel-Gemüsepfanne mit Sahnesauce

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kJ 540 / kcal 129 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 19,4 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,29 g / BE 1,6

Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Bio-Körnerbrötchen

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)

kJ 399 / kcal 95 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 14,1 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,97 g / BE 1,2

Dessert/

Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DE-ÖKO-003

BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

DGE Cert-Konform

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 Nährwerte / Allergene sowie Dessert/ Salat siehe Liste * Die Nährwerte dieses Gerichtes sind ohne Brot oder Brötchen / ohne Zimt und Zucker berechnet/ (G)= Geflügel (R)= Rindfleisch (S) Schwein (F)= Fisch. Die Buchstaben stehen unter den Gerichten weisen die Allergene aus. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Erläuterung siehe Aushang.