

Speisekarte



KW 9

26.02.2024

bis

01.03.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Bio-Penne mit fruchtiger Bio-Tomatensauce, dazu Bio-Blattsalat mit Bio-Joghurtdressing</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>3 </p> <p>kJ 488 / kcal 117 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 19,9 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,97 g / BE 1,7</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</p> <p>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>	<p>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kJ 488 / kcal 117 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 19,9 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,97 g / BE 1,7</p>
--	---	---	---	---

Vollkost

<p>Bio-Penne mit fruchtiger Bio-Tomatensauce, dazu Bio-Blattsalat mit Bio-Joghurtdressing</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>3 </p> <p>kJ 488 / kcal 117 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 19,9 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,97 g / BE 1,7</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 mit Geflügelsalami, Mozzarella und Paprika</p> <p> Gluten (Weizen), Milch (Lactose),</p> <p>2, 3</p> <p>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</p>	<p>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kJ 488 / kcal 117 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 19,9 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,97 g / BE 1,7</p>
--	--	---	--	---

Speisekarte



KW 10

04.03.2024

bis

08.03.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Eieromelette mit Karotten-Blumenkohl- Erbsengemüse und Salzkartoffeln</p> <p>Ei</p> <p>kJ 360 / kcal 86 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 8,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,59 g / BE 0,7</p>	<p>Bio-Paprika-Karotten-ZucchiniGulasch, 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>Spaghetti mit Linsen-Karotten-Bolognese</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p>kJ 367 / kcal 88 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g KH 5,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,13 g / BE 0,5</p>	<p>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</p> <p>Eier, Gluten (Weizen), Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p>3,5</p> <p>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>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>Eieromelette mit Karotten-Blumenkohl- Erbsengemüse und Salzkartoffeln</p> <p>Ei</p> <p>kJ 360 / kcal 86 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 8,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,59 g / BE 0,7</p>	<p>Milde Bio-Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p> <p>  kJ 387 / kcal 92 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 14,0 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,96 g / BE 1,2</p>	<p>Spaghetti mit Linsen-Karotten-Bolognese</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p>kJ 367 / kcal 88 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g KH 5,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,13 g / BE 0,5</p>	<p>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</p> <p>Eier, Gluten (Weizen), Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p>3,5</p> <p>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>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>
--	---	---	--	--

Speisekarte



KW 11

11.03.2024

bis

15.03.2024

Montag


Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Bio-Spätzle mit Bio-Paprikarahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Eier Milch (Lactose)</p> <p> 3</p> <p>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</p>	<p>Vegetarische Currywurst auf Erbsenbasis mit Pommes Frites</p> <p>Senf, Sulflite</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>Vegetarisches Schnitzel mit veganer Bratensauce, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Karottengemüse und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>3</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>Hörnchennudeln mit Brokkoli und Käserahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>1</p> <p>kJ 578 / kcal 138 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 19,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 0,61 g / BE 1,7</p>	<p>Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Bio-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 / 1,48 BE</p>
---	---	--	---	--

Vollkost

<p>Bio-rotes Rindfleischcurry mit Bio-Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sesam, Eier</p> <p>  3</p> <p>kJ 605 / kcal 144 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 18,4 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,44 g / BE 1,5</p>	<p>Geflügel-Currywurst mit Pommes Frites</p> <p>Senf, Sulflite</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>Vegetarisches Schnitzel mit veganer Bratensauce, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Karottengemüse und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>3</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>Hörnchennudeln mit Brokkoli und Käserahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>1</p> <p>kJ 578 / kcal 138 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 19,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 0,61 g / BE 1,7</p>	<p>Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Bio-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 / 1,48 BE</p>
--	---	--	---	--

Speisekarte



KW 12

18.03.2024

bis

22.03.2024

Montag


Dienstag

Mittwoch



Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Schmetterlingsnudeln mit Paprikarahmsauce, Bio-Erbsen und Mais</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>	<p>Bio-Spaghetti mit Bio-Linsen-Karotten-Bolognese</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Gluten (Weizen)</p> <p></p>	<p>Gnocchi mit Tomatensauce und Reibekäse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier</p>	<p>Vegetarisches Schnitzel auf Milchbasis mit vegetarischer brauner Soße, dazu Bio-Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p>	<p>Spiegelei mit Steckrüben-Karottengemüse, dazu Kartoffelpüree</p> <p>Eier, Milch(Lactose)</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>kJ 537 / kcal 128 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 19,1 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,26 g / BE 1,6</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>kJ 380 / kcal 91 / Fett 1,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 15,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,93 g / BE 1,3</p>	<p>kJ 438 / kcal 105 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g KH 6,6 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 0,53 g / BE 0,6</p>

Vollkost

<p>Schmetterlingsnudeln mit Paprikarahmsauce, Bio-Erbsen und Mais</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>	<p>Bio-Spaghetti mit Bio-Bolognese vom Rind</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p> </p>	<p>Gnocchi mit Tomatensauce und Reibekäse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier</p>	<p>Vegetarisches Schnitzel auf Milchbasis mit vegetarischer brauner Soße, dazu Bio-Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p>	<p>Spiegelei mit Steckrüben-Karottengemüse, dazu Kartoffelpüree</p> <p>Eier, Milch(Lactose)</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>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</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>kJ 380 / kcal 91 / Fett 1,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 15,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,93 g / BE 1,3</p>	<p>kJ 438 / kcal 105 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g KH 6,6 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 0,53 g / BE 0,6</p>

Speisekarte



KW 13

25.03.2024

bis

29.03.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Osterferien

Osterferien

Osterferien

Osterferien

Osterferien

Vollkost

Osterferien

Osterferien

Osterferien

Osterferien

Osterferien

Speisekarte



KW 14

01.04.2024

bis

05.04.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Osterferien

Osterferien

Osterferien

Osterferien

Osterferien

Vollkost

Osterferien

Osterferien

Osterferien

Osterferien

Osterferien