

## Speisekarte KW 13

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:

27.03.2023

31.03.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



**Vegetarisch** Vegetarischer Knusperbrätling mit Kohlrabigemüse in Rahm und Kartoffelkroketten

Vegetarische Gemüsepfanne mit Vollkornreis

Spiralnudeln mit Bio-Maissauce, Feta und Erbsen

Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Vollkornreis mit Gemüsesauce und Pinienkerne

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten(Weizen), Milch(Lactose), Sellerie

kJ 576 / kcal 138 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 12,7 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 1,09 g / BE 1,9

kJ 345 / kcal 82 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g  
KH 14,9 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 2,0 g / Salz 0,92 g / BE 1,3

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 669 / kcal 160 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g  
KH 20,7 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,87 g / BE 1,7

kJ 511 / kcal 122 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 18,3 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,02 g / BE 1,5



**Vollkost** Vegetarischer Knusperbrätling mit Kohlrabigemüse in Rahm und Kartoffelkroketten

Vegetarische Gemüsepfanne mit Vollkornreis

Spiralnudeln mit Bio-Maissauce, Feta und Erbsen

Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

 Hähnchengeschnetzeltes in Tomaten-Gemüsesauce mit Vollkornreis

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten(Weizen), Milch(Lactose), Sellerie

Sellerie

kJ 576 / kcal 138 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 12,7 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 1,09 g / BE 1,9

kJ 345 / kcal 82 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g  
KH 14,9 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 2,0 g / Salz 0,92 g / BE 1,3

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 669 / kcal 160 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g  
KH 20,7 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,87 g / BE 1,7

kJ 534 / kcal 128 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 21,1 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 1,30 g / BE 1,8

**Dessert/  
Salat**

**Dessert/ Salat**

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



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 14

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:

03.04.2023

07.04.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

**Vegetarisch**

Valess Gouda Schnitzel mit Tomatensauce und Backofen-Frites

Chili vegetarisch mit feinem Gemüse und Vollkornreis, dazu Sour Cream

Vollkornspirelli mit Gemüsebolognaise

Ferien

Ferien

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

Sojabohnen, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

1

kJ 612 / kcal 146 / Fett 7,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
KH 16,7 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,64 g / BE 1,4

kJ 540 / kcal 129 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 19,3 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,49 g / BE 1,6

kJ 606 / kcal 145 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g  
KH 23,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,80 g / BE 2,0



**Vollkost**

Geflügel-Currywurst mit Backofen-Frites

Mildes Chili con carne mit Rindfleisch und Vollkornreis, dazu Sour Cream

Vollkornspirelli mit Gemüsebolognaise

Senf

Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

kJ 719 / kcal 172 / Fett 10,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 15,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,55 g / BE 1,3

kJ 719 / kcal 172 / Fett 10,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 15,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,55 g / BE 1,3

kJ 606 / kcal 145 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g  
KH 23,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,80 g / BE 2,0

**Dessert/  
Salat**

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



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 15

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:

10.04.2023

14.04.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

### Vegetarisch

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

### Vollkost

### 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 und 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.