

# Speisekarte



KW 21

20.05.2024

bis

24.05.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

**Vegetarisch**

**Ferien**

**Ferien**

**Ferien**

**Ferien**

**Ferien**

**Vollkost**

**Ferien**

**Ferien**

**Ferien**

**Ferien**

**Ferien**

**DE-ÖKO-003**

# Speisekarte



KW 22

27.05.2024

bis

31.05.2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Vegetarisch</b>	<b>Ferien</b>	<b>Ferien</b>	<b>Ferien</b>	<b>Ferien</b>	<b>Ferien</b>
<b>Vollkost</b>	<b>Ferien</b>	<b>Ferien</b>	<b>Ferien</b>	<b>Ferien</b>	<b>Ferien</b>
<b>DE-ÖKO-003</b>					

# Speisekarte



KW 23

03.06.2024

bis

07.06.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p><b>Bio-Penne mit Bio-Brokkoli und Bio-Käsesauce</b></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><b>Vegane Königsberger Klopse aus Weizenprotein mit Bio-ErbSEN, dazu Salzkartoffeln</b></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><b>Vegetarische Currywurst auf Erbsenbasis mit Pommes Frites</b></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><b>Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</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>	<p><b>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Bio-ErbSEN</b></p> <p>Gluten(Weizen), Sellerie, Sulfite</p> <p>3</p> <p>kJ 516 / kcal 123 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 19,6 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,95 g / BE 1,6</p>
Vollkost				
<p><b>Bio-Penne mit Bio-Brokkoli und Bio-Käsesauce</b></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><b>Vegane Königsberger Klopse aus Weizenprotein mit Bio-ErbSEN, dazu Salzkartoffeln</b></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><b>Geflügel-Currywurst mit Pommes Frites</b></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><b>Seelachs-Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></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><b>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Bio-ErbSEN</b></p> <p>Gluten(Weizen), Sellerie, Sulfite</p> <p>3</p> <p>kJ 516 / kcal 123 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 19,6 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,95 g / BE 1,6</p>
DE-ÖKO-003				

# Speisekarte



KW 24

10.06.2024

bis

14.06.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p><b>Vegetarisches Schnitzel auf Milchbasis mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Möhren und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p><small>kl 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</small></p>	<p><b>Bio-Spaghetti mit Bio-Linsen-Karotten-Bolognese</b></p> <p> Sojabohnen, Sellerie, Gluten (Weizen)</p> <p><small>kl 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</small></p>	<p><b>Goudakäseschnitzel mit Rahmsauce, dazu Blumenkohl-Karotten-Kohlrabi-Gemüse und Krokette</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>1</p> <p><small>kl 324 / kcal 149 / Fett 6,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 16,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,24 g / BE 1,4</small></p>	<p><b>Spätzle mit Brokkoli und Karotten-Zucchini-Rahmsauce</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p><small>kl 433 / kcal 104 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 14,5 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,61 g / BE 1,2</small></p>	<p><b>Vegane Köttbullar in Preiselbeerrahm mit Kartoffelpüree und Bio-Erbsen</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose), Senf</p> <p><small>kl 473 / kcal 113 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 10,3 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,15 g / BE 0,9</small></p>
Vollkost				
<p><b>Gebratene Putenfrikadelle mit Geflügeljus, dazu Möhren und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Senf </p> <p><small>kl 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</small></p>	<p><b>Bio-Spaghetti mit Bio-Bolognese vom Rind</b></p> <p> Gluten (Weizen), Sellerie </p> <p><small>kl 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>	<p><b>Putenschnitzel mit Rahmsauce, dazu Blumenkohl-Karotten-Kohlrabi-Gemüse und Krokette</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf </p> <p><small>kl 649 / kcal 155 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g KH 18,0 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,02 g / BE 1,5</small></p>	<p><b>Spätzle mit Brokkoli und Karotten-Zucchini-Rahmsauce</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p><small>kl 433 / kcal 104 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 14,5 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,61 g / BE 1,2</small></p>	<p><b>Vegane Köttbullar in Preiselbeerrahm mit Kartoffelpüree und Bio-Erbsen</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose), Senf</p> <p><small>kl 473 / kcal 113 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 10,3 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,15 g / BE 0,9</small></p>
<b>DE-ÖKO-003</b>				

# Speisekarte



KW 25

17.06.2024

bis

21.06.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p><b>Bio-Penne mit Bio-Käserahmsauce und Bio-Erbsen</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> 1</p> <p>kJ 805 / kcal 192 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g, KH 34,7 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,37 g / BE 2,9 g</p>	<p><b>Karotten-Paprika-Zucchini-Lasagne</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kJ 372 / kcal 89 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 15,0 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,00 g / BE 1,3</p>	<p><b>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Kohlrabi-Karotten-Steckrüben-Gemüse in Rahm</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kJ 512/ kcal 122 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 19,2 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,6</p>	<p><b>Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Dillsauce und Bio-Erbsen, dazu Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>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</p>	<p><b>Überbackener Brokkoli mit Salzkartoffeln</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>1</p> <p>kJ 319 / kcal 76 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 8,9 g, davon Zucker 4,2 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,36 g / BE 0,7</p>
Vollkost				
<p><b>Bio-Penne mit Bio-Käserahmsauce und Bio-Erbsen</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> 1</p> <p>kJ 805 / kcal 192 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g, KH 34,7 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,37 g / BE 2,9 g</p>	<p><b>Lasagne mit Hackfleisch vom Rind</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p></p> <p>kJ 544 / kcal 130 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 16,0 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,20 g / BE 1,3</p>	<p><b>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Kohlrabi-Karotten-Steckrüben-Gemüse in Rahm</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kJ 512/ kcal 122 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 19,2 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,6</p>	<p><b>Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce und Bio-Erbsen, dazu Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>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</p>	<p><b>Überbackener Brokkoli mit Salzkartoffeln</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>1</p> <p>kJ 319 / kcal 76 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 8,9 g, davon Zucker 4,2 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,36 g / BE 0,7</p>
DE-ÖKO-003				

# Speisekarte



KW 26

24.06.2024

bis

28.06.2024






Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p><b>Tofu-Klöße mit Curry-Kokossauce und Vollkornreis, dazu Brokkoli</b></p> <p>Sojabohnen, Senf</p> <p>3</p> <p>kJ 592 / kcal 141 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g KH 19,2 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,72 g / BE 1,6</p>	<p><b>Linsen-Eintopf mit Bio-Körnerbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie</p> <p>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</p>	<p><b>Gemüse-Burger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Eier, Sojabohnen, Sesam, Sellerie</p> <p>12</p> <p>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</p>	<p><b>Bio-Karotten-Paprika- Zucchini-Gemüsegulasch mit Bio Erbsen und Bio-Spätzle</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Eier</p> <p> 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</p>	<p><b>Falafel-Bällchen mit Champignonrahm, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>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</p>
Vollkost				
<p><b>Lachscurry in Tomaten-Kokossauce mit Vollkornreis, dazu Brokkoli</b></p> <p>Fisch, Sojabohnen, Senf</p> <p></p> <p>kJ 526 / kcal 126 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 17,8 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,61 g / BE 1,5</p>	<p><b>Linsen-Eintopf mit Bio-Körnerbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie</p> <p>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</p>	<p><b>Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam</p> <p>12 </p> <p>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</p>	<p><b>Bio-Gulasch vom Rind mit Bio-Erbsen und Bio-Spätzle</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier</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>Köttbullar in Rahm vom Geflügel mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p>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</p>
DE-ÖKO-003				