

## Speisekarte KW 41

Für die Woche vom:

10.10.2022

14.10.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



### Vegetarisch

Schwäbisches Linsen-Gemüse mit Spätzle

Spiralnudeln mit Bio-Maissauce, Feta und Erbsen

Bio-Gnocchi-Gemüsepfanne mit würziger Salsa-Butter

Goudakäseschnitzel auf Milchbasis mit Kohlrabigemüse und Kartoffelkroketten

Bio-Käsespätzle mit Bio-Röstzwiebeln

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie,

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kj 501 / kcal 120 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g  
KH 16,3 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,09 g / BE 1,4

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 699 / kcal 165 / Fett 8,3 g, davon ges. Fettsäuren 4,0 g  
KH 18,4 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 1,10 g / BE 1,5

kj 635 / kcal 152 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g  
KH 16,8 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 1,10 g / BE 1,4

kj 798 / kcal 191 / Fett 10 g, davon ges. Fettsäuren 5,8 g  
KH 18 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 7,3 g / Salz 2,26 g / BE 1,5



### Vollkost

Schwäbisches Linsengemüse mit Spätzle und Geflügelwienerle

Spiralnudeln mit Lachssauce und Erbsen

Putenfrikadelle mit Kohlrabigemüse und Kartoffelkroketten

Gluten (Weizen, Sellerie, Eier)

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

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

3, 8  
kj 606 / kcal 145 / Fett 7,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g  
KH 12,6 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,32 g / BE 1,0

1  
kj 652 / kcal 156 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g  
KH 20,7 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,7

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

### Dessert/

#### Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DGE Cert-Konform



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



DE-ÖKO-003

BIO

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 42

Für die Woche vom:

17.10.2022

21.10.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



### Vegetarisch

**Kleine Kartoffeltaschen mit Bio-Erbsen-Möhrengemüse und Bio-Käsesauce**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kj 638 / kcal 152 / Fett 7,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g  
KH 18,6 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,81 g / BE 1,6

**Gemüsetörtchen mit Vollkornnudeln und buntem Gemüse**

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

kj 462 / kcal 110 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g  
KH 16,6 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,78 g / BE 1,4



**Bio-Vollkorn-Spirelli mit Bio-Gemüsebolognese und Bio-Reibekäse**

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

**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

**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

### Vollkost

**Bio-Rindfleischfrikadelle mit Bio-Zwiebelsauce, Bio-Knöpfe und Bio-Karottengemüse**

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

kj 535 /kcal 128 /Fett 4,9 g,davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 14,7 g,davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 6,0 g /Salz 2,06 g / BE 1,2

**Gulasch vom Rind mit Marktgemüse und Drellinudeln**

Gluten (Weizen), Senf

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

**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

### Dessert/ Salat

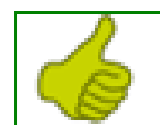
Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DE-ÖKO-003

BIO

DGE Cert-Konform

Rindfleisch

Geflügel

Fisch

Schwein

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 43

Für die Woche vom:

24.10.2022

28.10.2022

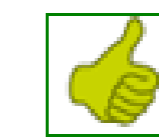
Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



### Vegetarisch

Gemüsesouffle mit Brokkoli und Vollkornnudeln

Goudakäseschnitzel mit Vollkorneis und Blumenkohlgemüse

Makkaroni mit buntem Gemüse und Champignonsauce

Spaghetti mit Gemüse-Bolognese, und Sonnenblumenkernen

Vegetarische Knuspernuggets mit Gartengemüse und Backofen-Kroketten

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

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie,

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

1, 2

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

kj 667 / kcal 159 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
KH 20,3 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 0,92 g / BE 1,3

kj 577 / kcal 138 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g  
KH 18,9 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,62 g / BE 1,6

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

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



### Vollkost

Lachs-Brokkolipfanne mit Vollkornnudeln

Bio-Rindfleischrahmgescnnetztes mit Bio-Möhrengemüse und Bio-Knöpfe

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

Gluten (Weizen), Eier

1

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

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

### Dessert/ Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DGE Cert-Konform



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



DE-ÖKO-003

BIO

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.