

Speisekarte



KW 45

04.11.2024

bis

08.11.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch





Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Vegetarisches Soja-Geschnetzeltes mit Möhren und Langkornreis</p> <p>Sojabohnen, Senf</p>	<p>Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Zucchini-Zwiebel-Auberginengemüse in Bio-Tomatensauce</p> <p>Gluten (Weizen)</p> 	<p>Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>	<p>Vegetarisches Frikassee "Chicken Style" auf Erbsenbasis mit Langkornreis</p> <p>Gluten (Hafer), Milch (Lactose)</p>	<p>Spaghetti mit Tomatensauce und geriebenen Gouda</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>
<p><small>kJ 494 / kcal 118 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 20,7 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 3,06 g / BE 1,7</small></p>	<p><small>kJ 548 / kcal 131 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 22,5 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,67 g / BE 1,9</small></p>	<p><small>kJ 832 / kcal 199 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g / KH 27,3 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 9,0 g / Salz 1,50 g / BE 2,3</small></p>	<p><small>kJ 523 / kcal 125 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 20,7 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 2,06 g / BE 1,7</small></p>	<p><small>kJ 592 / kcal 141 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 19,2 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,16 g / BE 1,6</small></p>

Vollkost

<p>Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsauce mit Möhren und Langkornreis</p> <p>Milch (Lactose), Senf</p> 	<p>Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Zucchini-Zwiebel-Auberginengemüse in Bio-Tomatensauce</p> <p>Gluten (Weizen)</p>  	<p>Pizza mit Geflügelsalami und Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> 	<p>Vegetarisches Frikassee "Chicken Style" auf Erbsenbasis mit Langkornreis</p> <p>Gluten (Hafer), Milch (Lactose)</p>	<p>Spaghetti mit Tomatensauce und geriebenen Gouda</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>
<p><small>kJ 519 / kcal 124 / Fett 2,6g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g, KH 19,7 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,85 g / BE 1,6</small></p>	<p><small>kJ 548 / kcal 131 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 22,5 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,67 g / BE 1,9</small></p>	<p><small>kJ 832 / kcal 199 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g / KH 27,3 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 9,0 g / Salz 1,50 g / BE 2,3</small></p>	<p><small>kJ 523 / kcal 125 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 20,7 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 2,06 g / BE 1,7</small></p>	<p><small>kJ 592 / kcal 141 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 19,2 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,16 g / BE 1,6</small></p>

DE-ÖKO-003

Speisekarte



KW 46

11.11.2024

bis

15.11.2024

Montag


Dienstag

Mittwoch





Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Boccolottinudeln mit Karotten-Zucchinirahmsauce und Bio-Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 391 / kcal 93 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 16,1 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,96 g / BE 1,3</p>	<p>Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Eier, Milch (Lactose)</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>Paprika-Kartoffel-Karottengulasch, dazu Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste)</p> <p>kj 377,6 / kcal 90,6 / Fett 1,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 16,3 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 1,40 g / BE 1,4</p>	<p>Goudakäseschnitzel mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Rotkraut und Kroketten</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf, Sojabohnen</p> <p>1,2</p> <p>kj 540,2 / kcal 129 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 14,1 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,11 g / BE 1,2</p>	<p>Bio-Gnocchi mit Bio-Spinatrahmsauce und geriebenem Bio-Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 548 / kcal 131 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 20,3 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,12 g / BE 1,7</p>
--	--	---	--	---

Vollkost

<p>Lachswürfel in Tomatencremesauce mit Bio-Erbsen und Boccolottinudeln</p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)</p> <p>1 </p> <p>kj 585 / kcal 140 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 17,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 0,91 g / BE 1,5</p>	<p>Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Eier, Milch (Lactose)</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 Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste)</p> <p></p> <p>kj 407,2 / kcal 97,3 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 15,5 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,03 g / BE 1,3</p>	<p>Putenschnitzel mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Rotkraut und Kroketten</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p>kj 597,4 / kcal 142,7 / Fett 6,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 14,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,92 g / BE 1,2</p>	<p>Bio-Gnocchi mit Bio-Spinatrahmsauce und geriebenem Bio-Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 548 / kcal 131 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 20,3 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,12 g / BE 1,7</p>
---	--	---	---	---

DE-ÖKO-003

Speisekarte



KW 47

18.11.2024

bis

22.11.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Drellinudeln mit Tomatensauce</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p>kj 510 / kcal 122 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 21,3 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,65 g / BE 1,8</p>	<p>Vegetarische Currywurst auf Erbsenbasis mit Pommes Frites</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>Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 426 / kcal 102 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 9,8 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 1,15 g / BE 0,8</p>	<p>Vegetarisches Schnitzel auf Milchbasis mit veganer Bratensauce, dazu Karottengemüse und Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Hafer), Eier, Sojabohnen, Milch (Lactose), Senf</p> <p>1,2</p> <p>kj 436,9 / kcal 104,4 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 12,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,91 g / BE 1,03</p>	<p>Bio-Spaghetti mit Bio-Paprika-Karotten-Bolognese, dazu geriebener Bio-Gouda</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>
---	--	--	---	---

Vollkost

<p>Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Drellinudeln</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p>2, 3, 8 </p> <p>kj 647 / kcal 155 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g, KH 20,1 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 0,85 g / BE 1,7</p>	<p>Geflügel-Currywurst mit Pommes Frites</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>Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 438 / kcal 105 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 9,5 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,02 g / BE 0,8</p>	<p>Vegetarisches Schnitzel auf Milchbasis mit veganer Bratensauce, dazu Karottengemüse und Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Hafer), Eier, Sojabohnen, Milch (Lactose), Senf</p> <p>1,2</p> <p>kj 436,9 / kcal 104,4 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 12,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,91 g / BE 1,03</p>	<p>Bio-Spaghetti mit Bio-Paprika-Karotten-Bolognese, dazu geriebener Bio-Gouda</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>
---	--	--	---	---

DE-ÖKO-003

Speisekarte



KW 48

25.11.2024

bis

29.11.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Bio-Spaghetti mit Bio-Tomaten-Zucchini-Karotten-Bolognese</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Gluten (Weizen)</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>Veganes Geschnetzeltes mit Möhren und Salzkartoffeln</p> <p>Sojabohnen, Senf</p> <p>kj 425 / kcal 102 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 17,2 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,5 / Salz 2,87 g / BE 1,4</p>	<p>Spätzle mit Bio-Erbsen und Karotten-Zucchini-Rahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 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</p>	<p>Cannelloni mit Karotten-Paprika-Zucchini-Füllung, dazu Basilikumrahmsauce und Reibekäse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 572 / kcal 137 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g / KH 18,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,94 g / BE 1,6</p>	<p>Gemüsefrikadelle mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>kj 381 / kcal 91 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g, KH 11,0 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,75 g / BE 0,9 g</p>
Vollkost				
<p>Bio-Spaghetti mit Bio-Bolognese vom Rind</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</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>Putengeschnetzeltes in Lauch-Zwiebel-Karotten-Gemüsesauce, dazu Möhren und Langkornreis</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p>  <p>kj 336 / kcal 80 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 7,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,2 / Salz 0,59 g / BE 0,7</p>	<p>Spätzle mit Bio-Erbsen und Karotten-Zucchini-Rahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 530 / kcal 127 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 17,0 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,89 g / BE 1,4</p>	<p>Cannelloni mit Karotten-Paprika-Zucchini-Füllung, dazu Basilikumrahmsauce und Reibekäse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 572 / kcal 137 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g / KH 18,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,94 g / BE 1,6</p>	<p>Gebratene Rinderfrikadelle mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p>  <p>kj 373 / kcal 89 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g, KH 9,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,84 g / BE 0,8</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 49

02.12.2024

bis

06.12.2024

Montag


Dienstag

Mittwoch




Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Sour Cream und Beilagensalat mit Zitronendressing</p> <p>Milch (Lactose)</p>	<p>Karotten-Paprika-Zucchini-Lasagne</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p>	<p>Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>	<p>Überbackener Brokkoli in heller Rahmsauce mit Salzkartoffeln</p> <p>Milch (Lactose), Sulfid</p> <p>3</p>	<p>Mildes Bio-Chili sin Carne mit Kidneybohnen, dazu Bio-Vollkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen</p> <p></p>
<p><small>kJ 545,2 / kcal 130,2 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 17 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 3 g / Salz 0,30 g / BE 1,4</small></p>	<p><small>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</small></p>	<p><small>kJ 832 / kcal 199 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g / KH 27,3 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 9,0 g / Salz 1,50 g / BE 2,3</small></p>	<p><small>kJ 347 / kcal 83 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g / KH 7,7 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,57 g / BE 0,6 g</small></p>	<p><small>kJ 544 / kcal 130 / Fett 1,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 24,2 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,03 g / BE 2,0 g</small></p>

Vollkost

<p>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Sour Cream und Beilagensalat mit Zitronendressing</p> <p>Milch (Lactose)</p>	<p>Lasagne mit Hackfleisch vom Rind</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p></p>	<p>Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>	<p>Überbackener Brokkoli in heller Rahmsauce mit Salzkartoffeln</p> <p>Milch (Lactose), Sulfid</p> <p>3</p>	<p>Bio-Mildes Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Bio-Vollkornreis</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p> </p>
<p><small>kJ 545,2 / kcal 130,2 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 17 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 3 g / Salz 0,30 g / BE 1,4</small></p>	<p><small>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</small></p>	<p><small>kJ 832 / kcal 199 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g / KH 27,3 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 9,0 g / Salz 1,50 g / BE 2,3</small></p>	<p><small>kJ 347 / kcal 83 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g / KH 7,7 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,57 g / BE 0,6 g</small></p>	<p><small>kJ 488 / kcal 117 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 20,6 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,57 g / BE 1,7</small></p>

DE-ÖKO-003

Speisekarte



KW 50

09.12.2024

bis

13.12.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Blumenkohl-Bio-Brokkoli und heller Bio-Rahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>  <p>kj 405 / kcal 97 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g/ KH 14,4 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,52 g/ BE 1,2</p>	<p>Gemüse-Burger im Brötchen mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</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>Bio-Karotten-Paprika-Zucchini-Gulasch mit Erbsen und Möhrengemüse, dazu Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf</p> <p>kj 430 / kcal 103 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g/ KH 15,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,92 g / BE 1,3</p>	<p>Falafel-Bällchen mit Champignonrahm, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</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>	<p>Linsen-Blumenkohl-Curry mit Langkornreis, dazu gemischter Bio-Salat mit Kräuter-Öl-Dressing</p> <p>Gluten (Weizen), Erdnüsse, Sojabohnen, Senf, Sesam, Sulfit, Sellerie</p> <p>3</p> <p>kj 463,9 / kcal 110,8 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g/ KH 16,6 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,27 g / BE 1,4</p>
---	---	--	---	--

Vollkost

<p>Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Blumenkohl-Bio-Brokkoli und heller Bio-Rahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>  <p>kj 405 / kcal 97 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g/ KH 14,4 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,52 g/ BE 1,2</p>	<p>Rindfleischburger im Brötchen mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</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>Pfannengulasch vom Rind mit Erbsen und Möhrengemüse, dazu Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf</p> <p></p> <p>kj 539 / kcal 129 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g/ KH 15,4 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,01 g/ BE 1,3</p>	<p>Köttbullar in Rahm vom Geflügel mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</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>	<p>Lachscurry in Tomaten-Kokossauce mit Langkornreis, dazu gemischter Salat mit Kräuter-Öl-Dressing</p> <p>Fisch, Sojabohnen, Senf, Sulfit</p> <p>3 </p> <p>kj 613 / kcal 146 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g/ KH 21,5 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 1,87 g/ BE 1,8</p>
---	--	--	---	---

DE-ÖKO-003