

# Speisekarte



KW 49

04.12.2023

bis

08.12.2023

Montag


Dienstag

Mittwoch





Donnerstag

Freitag

## Vegetarisch

<p><b>Bio-Penne mit fruchtiger Bio-Tomatensauce und Bio-Blattsalat mit Bio-Joghurtdressing</b> Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  3 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><b>Fit Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</b> Gluten (Weizen), Milch kJ 753 / kcal 180 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g KH 22,9 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 10,7 g / Salz 3,00 g / BE 1,9</p>	<p><b>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</b> Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, kJ 781 / kcal 187 / Fett 11,0 g davon ges. Fettsäuren 5,5 g KH 16,4 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,33g/ BE 1,4</p>	<p><b>Vegetarische Currywurst mit Pommes Frites, dazu Blattsalat und Italian Dressing</b> Sojabohnen, Sulfid 3 kJ 543 / kcal 130 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 14,6 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,82 g / BE 1,2</p>	<p><b>Vegetarisches Geschnetzeltes mit Vollkornreis, dazu Marktgemüse (Karotten-, Blumenkohl- und</b> Gluten (Weizen,Dinkel),Eier, kJ 438 / kcal 105 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 15,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,81 g / BE 1,3</p>
---	---	---	--	--

## Vollkost

<p><b>Bio-Penne mit fruchtiger Bio-Tomatensauce und Bio-Blattsalat mit Bio-Joghurtdressing</b> Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  3 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><b>Fit-Pizza mit Geflügelsalami, Mozzarella und Paprika</b> Gluten (Weizen), Milch  2, 3 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><b>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</b> Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, kJ 781 / kcal 187 / Fett 11,0 g davon ges. Fettsäuren 5,5 g KH 16,4 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,33g/ BE 1,4</p>	<p><b>Geflügel-Currywurst mit Pommes Frites, dazu Blattsalat und Italian Dressing</b>  Sojabohnen, Sulfid 3, 8 kJ 599 / kcal 143 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 13,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,89 g / BE 1,1</p>	<p><b>Rindfleischrahmgeschnetzeltes mit Marktgemüse (Karotten-, Blumenkohl- und Erbsengemüse), dazu Milch (Laktose), Senf</b>  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</p>
---	--	---	---	---

# Speisekarte



KW 50

11.12.2023

bis

15.12.2023

Montag


Dienstag

Mittwoch




Donnerstag

Freitag

## Vegetarisch

<p><b>Gebratener Bio-Linsentaler mit Würzkartoffeln und Rahmkohlrabi</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Milch</p>	<p><b>Bio-Paprika-Karotten-Zucchini-Gulasch mit Bio-Penne und Bio-Karotten-Gemüse</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p></p>	<p><b>Bio-Penne mit vegetarischer Bolognese (Paprika, Karotten)</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen,</p>	<p><b>Erbseintopf mit Bio-Körnerbrötchen</b></p> <p>Sellerie, Senf, Gluten (Weizen,</p>	<p><b>Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch</p>
<p>kj 508 / kcal 121 / Fett 5,5 g davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 15,0 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 2,8 g / Salz 0,88 g/ BE 1,3 g</p>	<p>kj 557 / kcal 133 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 20,3 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,67 g / BE 1,7</p>	<p>kj 560 / kcal 134 / Fett 2,6 g davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 22,7 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,21 g/ BE 1,9 g</p>	<p>kj 340 / kcal 81 / Fett 0,9 g davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 14,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,91 g/ BE 1,2 g</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>

## Vollkost

<p><b>Gebratene Rinderfrikadelle mit Würzkartoffeln und Rahmkohlrabi</b></p> <p>Gluten (Weizen), Senf, Eier,</p> <p></p>	<p><b>Bio-Gulasch vom Rind mit Bio-Penne und Bio-Karotten-Gemüse</b></p> <p>Gluten (Weizen), Senf, Sellerie</p> <p> </p>	<p><b>Bio-Penne mit vegetarischer Bolognese (Paprika, Karotten)</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen,</p>	<p><b>Erbseintopf mit Bio-Körnerbrötchen</b></p> <p>Sellerie, Senf, Gluten (Weizen,</p>	<p><b>Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch</p>
<p>kj 477 / kcal 114 / Fett 5,0 g davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 10,9 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,06 g/ BE 0,9 g</p>	<p>kj 557 / kcal 133 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 20,3 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,67 g / BE 1,7</p>	<p>kj 560 / kcal 134 / Fett 2,6 g davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 22,7 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,21 g/ BE 1,9 g</p>	<p>kj 340 / kcal 81 / Fett 0,9 g davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 14,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,91 g/ BE 1,2 g</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>

# Speisekarte



KW 51

18.12.2023

bis

22.12.2023

Montag


Dienstag

Mittwoch



Donnerstag

Freitag

## Vegetarisch

<p><b>Vegetarisches Schnitzel mit Gartengemüse (Karotten, Zucchini) und Bio-Kartoffeln, dazu vegane Bratensauce</b> Gluten (Weizen, Hafer), Eier,</p>	<p><b>Käseschnitzel mit Sauce, dazu Salzkartoffeln und Karottengemüse</b> Gluten (Weizen, Hafer), Eier, 1, 2</p>	<p><b>Bio-Spaghetti mit Bio-Gemüsebolognaise (Paprika, Karotten)</b> Gluten (Weizen), Sellerie </p>	<p>kein Mittagessen</p>	<p>kein Mittagessen</p>
<p>kJ 343 / kcal 82 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 11,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,01 g / BE 0,9</p>	<p>kJ 414 / kcal 99 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 11,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,76 g / 1,0 BE</p>	<p>kJ 461 / kcal 110 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 19,7 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 1,07 g / BE 1,6</p>		

## Vollkost

<p><b>Vegetarisches Schnitzel mit Gartengemüse (Karotten, Zucchini) und Bio-Kartoffeln, dazu vegane Bratensauce</b> Gluten (Weizen, Hafer), Eier,</p>	<p><b>Putensteak mit Geflügeljus, dazu Salzkartoffeln und Karottengemüse</b> </p>	<p><b>Bio-Spaghetti mit Bio-Bolognaise vom Rind</b> Gluten (Weizen), Sellerie </p>	<p>kein Mittagessen</p>	<p>kein Mittagessen</p>
<p>kJ 343 / kcal 82 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 11,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,01 g / BE 0,9</p>	<p>kJ 381 / kcal 91 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 7,3 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 7,1 g / Salz 0,44 g / BE 0,6</p>	<p>kJ 493 / kcal 118 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 20,0 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 0,73 g / BE 1,7</p>		

# Speisekarte



KW 52

25.12.2023

bis

29.12.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

## Vegetarisch

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

## Vollkost

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

# Speisekarte



KW 1

01.01.2024

bis

05.01.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

## Vegetarisch

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

## Vollkost

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

# Speisekarte



KW 2

08.01.2024

bis

12.01.2024

Montag


Dienstag

Mittwoch





Donnerstag

Freitag

## Vegetarisch

<p><b>Veggi-Burger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Milch 12</p>	<p><b>Bio-Eieromelette mit Bio-Salzkartoffeln und Bio-Rahmspinat</b></p> <p>Eier, Milch (Lactose), Gluten </p>	<p><b>Falafel-Bällchen mit Champignonrahm, Marktgemüse (Blumenkohl, Brokkoli und Kohlrabi) und Kartoffelpüree</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>	<p><b>Überbackenes Brokkoli-Kartoffel-Gratin</b></p> <p>Milch (Lactose)</p>	<p><b>Vegetarische Bratwurst mit veganer Bratensauce, Kartoffelpüree und Bio-Rotkohl</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch 3</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>kJ 407 / kcal 97 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g KH 9,4 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,44 g / BE 0,8</p>	<p>kJ 411 / kcal 98 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 12,6 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,92 g / BE 1,1</p>	<p>kJ 310 / kcal 74 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 7,8 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,43 g / BE 0,6</p>	<p>kJ 391 / kcal 93 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 10,0 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 2,24 g / BE 0,8</p>

## Vollkost

<p><b>Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier,  12</p>	<p><b>Bio-Eieromelette mit Bio-Salzkartoffeln und Bio-Rahmspinat</b></p> <p>Eier, Milch (Lactose), Gluten </p>	<p><b>Köttbular in Rahm vom Geflügel mit Marktgemüse (Blumenkohl, Brokkoli und Kohlrabi) und Kartoffelpüree</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch </p>	<p><b>Überbackenes Brokkoli-Kartoffel-Gratin</b></p> <p>Milch (Lactose)</p>	<p><b>Geflügelbratwurst mit Geflügeljus, Kartoffelpüree und Bio-Rotkohl</b></p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen)  8</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>kJ 407 / kcal 97 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g KH 9,4 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,44 g / BE 0,8</p>	<p>kJ 461 / kcal 110 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g KH 9,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 1,22 g / BE 0,8</p>	<p>kJ 310 / kcal 74 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 7,8 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,43 g / BE 0,6</p>	<p>kJ 448 / kcal 107 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g KH 8,1 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,21 g / BE 0,7</p>