

Speisekarte



KW 51

16.12.2024

bis

20.12.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p><small>kJ 744 / kcal 177 / Fett 8,7 g, davon ges. Fettsäuren 4,9 g / KH 18,3 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,97 g / BE 1,5</small></p>	<p>Spaghetti mit Tomatensauce und geriebenen Gouda</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</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>	<p>Vegetarisches Soja-Geschnetzeltes mit Möhren und Langkornreis</p> <p>Sojabohnen, Senf</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>Bio-Karotten-Paprika-Gulasch mit Bio-Brokkoli und Bio-Knöpfe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier</p> <p><small>kJ 389 / kcal 93 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 14,3 g, davon Zucker 3 g / Eiweiß 4 g / Salz 0,92 g / BE 1,2</small></p>	<p>Schulschluss um 12:00 Uhr kein Mittagessen</p>
Vollkost				
<p>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p><small>kJ 744 / kcal 177 / Fett 8,7 g, davon ges. Fettsäuren 4,9 g / KH 18,3 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,97 g / BE 1,5</small></p>	<p>Spaghetti mit Tomatensauce und geriebenen Gouda</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</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>	<p>Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsauce mit Möhren und Langkornreis</p> <p>Milch (Lactose), Senf</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>Bio-Hackfleischragout vom Rind mit Bio-Brokkoli und Bio-Knöpfe</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier, Senf</p> <p><small>kJ 499 / kcal 119 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1 g / KH 17,7 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,70 g / BE 1,5</small></p>	<p>Schulschluss um 12:00 Uhr kein Mittagessen</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 2

06.01.2025

bis

10.01.2025

Montag

Dienstag

Mittwoch




Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Feiertag	Bio-Spaghetti mit Bio-Tomaten-Zucchini-Karotten-Bolognaise	Veganes Geschnetzeltes mit Bio-Möhren und Langkornreis	Kartoffelpuffer mit Apfelmus	Cannelloni mit Karotten-Paprika-Zucchini-Füllung, dazu Basilikumrahmsauce und Reibekäse
	Sojabohnen, Sellerie, Gluten (Weizen) 	Sojabohnen, Senf	Eier, Schwefeldioxid/Sulfit 3	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)
	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	kj 277 / kcal 66 / Fett 1,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 9,7 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 3,9 / Salz 1,92 g / BE 0,8	kj 651 / kcal 155 / Fett 9,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 15,0 g, davon Zucker 4,9 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,60 g / BE 1,3	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

Vollkost

Feiertag	Bio-Spaghetti mit Bio-Bolognaise vom Rind	Putengeschnetzeltes in Lauch-Zwiebel-Karotten-Gemüsesauce, dazu Möhren und Langkornreis	Kartoffelpuffer mit Apfelmus	Cannelloni mit Karotten-Paprika-Zucchini-Füllung, dazu Basilikumrahmsauce und Reibekäse
	Gluten (Weizen), Sellerie  	Milch (Lactose), Sellerie 	Eier, Schwefeldioxid/Sulfit 3	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)
	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	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	kj 651 / kcal 155 / Fett 9,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 15,0 g, davon Zucker 4,9 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,60 g / BE 1,3	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

DE-ÖKO-003

Speisekarte



KW 3

13.01.2025

bis

17.01.2025

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Mildes Bio-Chili sin Carne mit Kidneybohnen, dazu Bio-Vollkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen</p> <p></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>	<p>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Sour Cream und Beilagensalat mit Zitronendressing</p> <p>Milch (Lactose)</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>Karotten-Paprika-Zucchini-Lasagne</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</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>Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)</p> <p><small>kJ 432 / kcal 103 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 9,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,15 g / BE 0,8</small></p>	<p>Überbackener Brokkoli in heller Rahmsauce mit Salzkartoffeln</p> <p>Milch (Lactose), Sulfid</p> <p>3</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>
Vollkost				
<p>Bio-Mildes Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Bio-Vollkornreis</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p> </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>	<p>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Sour Cream und Beilagensalat mit Zitronendressing</p> <p>Milch (Lactose)</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>Lasagne mit Hackfleisch vom Rind</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p></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>Paniertes Seelachsfilet mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p><small>kJ 432 / kcal 103 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 9,6 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,04 g / BE 0,8</small></p>	<p>Überbackener Brokkoli in heller Rahmsauce mit Salzkartoffeln</p> <p>Milch (Lactose), Sulfid</p> <p>3</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>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



4

20.01.2025

bis

24.01.2025


Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Falafel-Bällchen mit Champignonrahm, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p><small>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</small></p>	<p>Tofu-Klöße mit Curry-Kokossauce und Langkornreis, dazu gemischter Salat mit Kräuter-Öl-Dressing</p> <p>Sojabohnen, Senf, Sulfid</p> <p>3</p> <p><small>kJ 526 / kcal 125 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 16,6 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,29 g / BE 1,4</small></p>	<p>Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Blumenkohl-Bio-Brokkoli und heller Bio-Rahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> 3</p> <p><small>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</small></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><small>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</small></p>	<p>Bio-Karotten-Paprika-Zucchini-Gulasch mit Rotkohl, dazu Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf</p> <p><small>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</small></p>
Vollkost				
<p>Köttbullar in Rahm vom Geflügel mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p> 3</p> <p><small>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</small></p>	<p>Lachscurry in Tomaten-Kokossauce mit Langkornreis, dazu gemischter Salat mit Kräuter-Öl-Dressing</p> <p>Fisch, Sojabohnen, Senf, Sulfid</p> <p>3 </p> <p><small>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</small></p>	<p>Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Blumenkohl-Bio-Brokkoli und heller Bio-Rahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> 3</p> <p><small>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</small></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><small>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</small></p>	<p>Pfannengulasch vom Rind mit Rotkohl, dazu Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf</p> <p></p> <p><small>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</small></p>
DE-ÖKO-003				