

Speisekarte KW 7

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Für die Woche vom:

13.02.2023

17.02.2023

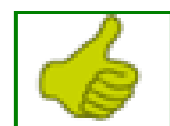
Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



Vegetarisch

Schwäbisches Linsen-Gemüse mit Spätzle

Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Bio-Gnocchi-Gemüsepfanne mit würziger Salsa-Butter

Goudakäseschnitzel auf Milchbasis mit Kohlrabigemüse und Kartoffelkroketten

Drelloninudeln mit vegetarischem Tomaten-Gemüseragout

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie,

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

Gluten (Weizen), Eier

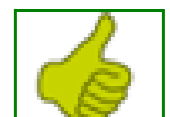
kj 501 / kcal 120 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 16,3 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,09 g / BE 1,4

kj 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 0,01 g / BE 1,73

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

1, 2
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 617 / kcal 147 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 24,2 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,68 g / BE 2



Vollkost

Schwäbisches Linsengemüse mit Spätzle und Geflügelwienerle

Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Bio-Gnocchi-Gemüsepfanne mit würziger Salsa-Butter

Rinderfrikadelle mit Kohlrabigemüse und Kartoffelkroketten

Drelloninudeln mit vegetarischem Tomaten-Gemüseragout

Gluten (Weizen,), Sellerie, Eier

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

Gluten (Weizen), Eier

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

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 0,01 g / BE 1,73

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 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

kj 617 / kcal 147 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 24,2 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,68 g / BE 2

Dessert/

Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

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 8

Für die Woche vom:

20.02.2023

24.02.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Vegetarisch

Ferien (geschlossen)

Ferien (geschlossen)

Ferien (geschlossen)

Ferien (geschlossen)

Ferien (geschlossen)

Vollkost

Ferien (geschlossen)

Ferien (geschlossen)

Ferien (geschlossen)

Ferien (geschlossen)

Ferien (geschlossen)

Dessert/ Salat



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

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 9

Für die Woche vom:

27.02.2023

03.03.2023

Montag



Dienstag



Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Vegetarisch

Spaghetti mit Gemüse-Bolognese und Reibekäse

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie,

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

Spätzle-Gemüsepfanne mit Pilzsauce

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

kj 471 / kcal 113 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 14,8 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,86 g / BE 1,2

Gemüsesouffle mit Brokkoli und Vollkornnudeln

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

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

Vegetarische Knuspernuggets mit Gemüse-Allerlei, Sahnesauce und Bio-Vollkornreis

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

1, 2
kj 665 / kcal 159 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 21,1 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,96 g / BE 1,8

Makkaroni mit buntem Gemüse und Champignonsauce

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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



Vollkost

Spaghetti mit Bolognese vom Rind und Reibekäse

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

kj 617 / kcal 147 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 19,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,44 g / BE 1,7



Spätzle-Gemüsepfanne mit Pilzsauce

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

kj 471 / kcal 113 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 14,8 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,86 g / BE 1,2



Lachs-Brokkolipfanne mit Vollkornreis

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

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

Vegetarische Knuspernuggets mit Gemüse-Allerlei, Sahnesauce und Bio-Vollkornreis

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

1, 2
kj 665 / kcal 159 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 21,1 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,96 g / BE 1,8



Bio-Rindfleischrahmgeschnetzeltes mit Bio-Möhrengemüse und Bio-Knöpfe

Gluten (Weizen), Eier

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

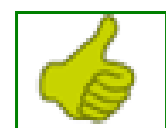
Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

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 10

Für die Woche vom:

06.03.2023

10.03.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



Vegetarisch

Vegetarisches mildes Chili mit Bohnen, Mais, Paprika, dazu Langkornreis

Gemüse-Kartoffelgratin überbacken, dazu Blattsalat und Dressing

Vegetarische Knuspernuggets mit Rotkohl und Salzkartoffeln

Eieromelette mit Rahmspinat und Kartoffelpüree

"Mac`n Cheese" Maccaroni mit Käse und Röstzwiebeln, dazu ein kleiner Salat

Sojabohnen

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kj 492 / kcal 117 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 20,4 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,19 g / BE 1,7

kj 630 / kcal 150 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g
KH 20,0 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,31 g / BE 1,7

kj 455 / kcal 109 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 13,0 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,50 g / BE 1,1

kj 398 / kcal 95 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g
KH 8,7 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 2,8 g / Salz 1,09 g / BE 0,7

kj 654 / kcal 156 / Fett 8,1 g, davon ges. Fettsäuren 4,1 g
KH 16,2 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,9 g / BE 1,4



3

Vollkost

Mildes Chili con Carne vom Rind mit Mais, Kidneybohnen und Paprika, dazu Langkornreis

Gemüse-Kartoffelgratin überbacken, dazu Blattsalat und Dressing

Bio-Rindergeschnetzeltes in Bio-Rahmsauce mit Preiselbeeren, dazu Bio-Marktgemüse und Bio-Salzkartoffeln

Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffelpüree

"Mac`n Cheese" Maccaroni mit Käse und Röstzwiebeln, dazu ein kleiner Salat

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kj 524 / kcal 125 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
KH 16,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 2,64 g / BE 1,4

kj 630 / kcal 150 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g
KH 20,0 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,31 g / BE 1,7

kj 420 / kcal 100 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g
KH 7,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 2,11 g / BE 0,7

kj 479 / kcal 114 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 11,6 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,05 g / BE 1,0

kj 654 / kcal 156 / Fett 8,1 g, davon ges. Fettsäuren 4,1 g
KH 16,2 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,9 g / BE 1,4

3

**Dessert/
Salat**

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

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 11

Für die Woche vom:

13.03.2023

17.03.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



Vegetarisch

Linzen- Bratling mit Currysauce und Langkornreis

Vegetarischer Bratling mit Rahmsauce, dazu Broccoli und Salzkartoffeln

Ofenfrische Reibekuchen mit Apfelmus, dazu Salat

Vegetarische Knuspernuggets mit Kartoffelpüree und Sauerkraut

Bio-Spaghetti mit Bio-Tomatensauce

Eier, Sojabohnen, Milch (Lactose), Senf, Sellerie,

Eier, Sojabohne, Milch (Lactose), Sellerie, Senf

Eier, Schwefeldioxid/Sulphit

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

Gluten (Weizen)

kj 748 / kcal 179 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 25,9 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,89 g / BE 2,2

kj 578 / kcal 138 / Fett 7,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g
KH 13,1 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,58 g / BE 1,1

kj 593 / kcal 142 / Fett 7,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 16,0 g, davon Zucker 5,9 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,62 g / BE 1,3

kj 436 / kcal 104 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 10,5 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 2,11 g / BE 0,9

kj 498 / kcal 119 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 21,8 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 1,31 g / BE 1,8



Vollkost

Zarte Hähnchenbruststreifen in milder Curry-sauce mit Apfel und Ananas, dazu Langkornreis

Geflügelhackbällchen "Köttbular Style" in Rahmsauce mit Preiselbeeren, dazu Broccoli und Salzkartoffeln

Ofenfrische Reibekuchen mit Apfelmus, dazu Salat

Geflügelbratwurst mit Kartoffelpüree und Sauerkraut

Bio-Spaghetti mit Bio-Tomatensauce

Milch (Lactose),

Gluten (Weizen), Milch (Lactose) Senf

Eier, Schwefeldioxid/Sulphit

Milch (Lactose), Sellerie

Gluten (Weizen)

kj 716 / kcal 171 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g
KH 19,0 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 8,0 g / Salz 1,01 g / BE 1,6

kj 580 / kcal 139 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 19,6 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,62 g / BE 1,6

kj 593 / kcal 142 / Fett 7,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 16,0 g, davon Zucker 5,9 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,62 g / BE 1,3

kj 340 / kcal 81 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 7,3 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 7,3 g / Salz 1,71 g / BE 0,6

kj 498 / kcal 119 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 21,8 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 1,31 g / BE 1,8

Dessert/

Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003

BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

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 12

Für die Woche vom:

20.03.2023

24.03.2023

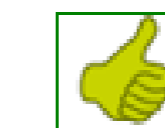
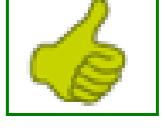
Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



Vegetarisch

Schwäbisches Linsengemüse mit Spätzle

Gemüse-Kartoffelgulasch mit Wellenbandnudeln

LAHMACUN Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce

Kartoffelcremesuppe und Milch-Grießbrei mit Bio-Kirschrägout

Vegetarisch gefüllte Tortellini mit Tomaten-Basilikumsauce und Salat

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Senf, Sesam

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

kj 510 / kcal 122 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 16,8 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,07 g / BE 1,4

kj 455 / kcal 109 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 17,1 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,28 g / BE 1,4

3
kj 653 / kcal 156 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 18,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 2,80 g / BE 1,6

12
kj 661 / kcal 158 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 28,7 g, davon Zucker 8,8 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,84 g / BE 2,4

3
kj 450 / kcal 108 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 16,8 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,09 g / BE 1,4



Vollkost

Schwäbisches Linsengemüse mit Geflügelwiener und Spätzle

Bio-Rindfleisch-Tortelloni mit Bio-Tomatensauce und Bio-Reibekäse

LAHMACUN Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce

Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Bio-Körnerbrötchen

Vegetarisch gefüllte Tortellini mit Tomaten-Basilikumsauce und Salat

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

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

3, 11
kj 532 / kcal 127 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 18,5 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,33 g / BE 1,5

3
kj 653 / kcal 156 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 18,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 2,80 g / BE 1,6

3
kj 399 / kcal 95 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 14,1 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,97 g / BE 1,2

3
kj 450 / kcal 108 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 16,8 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,09 g / BE 1,4

Dessert/ Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DE-ÖKO-003
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

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.