

Speisekarte



KW 27
Montag

01.07.2024
Dienstag

bis

05.07.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

| Vegetarisch | | | | |
|--|---|--|---|---|
| <p>Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 761 / kcal 182 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g KH 25,7 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 9,7 g / Salz 1,20 g / BE 2,1</p> | <p>Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen</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> | <p>Bio-Karotten-Paprika-Gulasch mit Bio-Brokkoli und Bio-Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, 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>Vegetarisches Soja-Geschnetzeltes mit Möhren und Bio-Vollkornreis</p> <p>Sojabohnen, Senf</p> <p>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</p> | <p>Vegetarisches Käseschnitzel mit Pommes und Ketchup, dazu Beilagensalat mit Kräuter-Vinaigrette</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sulfid</p> <p>3, 12</p> <p>kj 610 / kcal 146 / Fett 6,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g/ KH 13,5 g, davon Zucker 4,3 / Eiweiß 8,3 g / Salz 1,10 g/ BE 1,1</p> |
| Vollkost | | | | |
| <p>Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 761 / kcal 182 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g KH 25,7 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 9,7 g / Salz 1,20 g / BE 2,1</p> | <p>Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen</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> | <p>Bio-Hackfleischragout vom Rind mit Bio-Brokkoli und Bio-Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</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>Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsauce mit Möhren und Bio-Vollkornreis</p> <p>Milch (Lactose), Senf</p> <p> 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> | <p>Putenfrikadelle mit Pommes und Ketchup, dazu Beilagensalat mit Kräuter-Vinaigrette</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Sellerie, Senf, Sulfid</p> <p>3, 11, 12 </p> <p>kj 638 / kcal 152 / Fett 7,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 15,2 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 0,56 g / BE 1,3</p> |
| DE-ÖKO-003 | | | | |

Speisekarte



KW 28
Montag

08.07.2024
Dienstag

bis

12.07.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

| Vegetarisch | | | | |
|--|--|--|---|--|
| <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>Bio-Penne mit Spinatrahmsauce und geriebenem Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 712 / kcal 170 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g / KH 23,1 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,52 g / BE 1,9</p> | <p>Makkaroni mit Karotten-Zucchini-rahmsauce 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>Kartoffel-Paprika-Curry mit Bio-Vollkornreis und Brokkoli</p> <p>Sojabohnen, Milch (Lactose)</p> <p>kj 461 / kcal 110 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 20,9 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,92 g / BE 1,7</p> | <p>Bio-Paprika-Karotten-Zucchini-Gulasch, dazu Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p> <p> kj 337 / kcal 81 / Fett 1,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 13,4 g, davon Zucker 4,1 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,30 g / BE 1,1</p> |
| Vollkost | | | | |
| <p>Putengeschnetzeltes in Lauch-Zwiebel-Karotten-Gemüsesauce, dazu Möhren und Salzkartoffeln</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p> <p></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>Bio-Penne mit Spinatrahmsauce und geriebenem Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 712 / kcal 170 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g / KH 23,1 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,52 g / BE 1,9</p> | <p>Makkaroni mit Karotten-Zucchini-rahmsauce 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>Kartoffel-Paprika-Curry mit Bio-Vollkornreis und Brokkoli</p> <p>Sojabohnen, Milch (Lactose)</p> <p>kj 461 / kcal 110 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 20,9 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,92 g / BE 1,7</p> | <p>Milde Bio-Ungarische Gulaschsuppe mit Hähnchen, dazu Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p> <p> </p> <p>kj 360 / kcal 86 / Fett 1,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 13,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,90 g / BE 1,2</p> |
| DE-ÖKO-003 | | | | |

Speisekarte



KW 29
Montag

15.07.2024
Dienstag

bis

19.07.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

| Vegetarisch | | | | |
|---|---|--|---|--|
| <p>Vegetarisches Schnitzel mit veganer Bratensauce, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Karotten und Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> | <p>Bio-Penne mit Bio-Brokkoli und Bio-Käserahmsauce</p> <p> Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>1</p> | <p>Vegane Königsberger Klopse aus Weizenprotein mit Möhren, dazu Langkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Senf</p> <p>1</p> | <p>Vegetarische Currywurst auf Erbsenbasis mit Pommes Frites</p> <p>Senf, Sulfite</p> <p>3</p> | <p>Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> |
| <p>kJ 519 / kcal 124 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 15,9 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,3</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> | <p>kJ 588 / kcal 141 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g KH 17,4 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,84 g / BE 1,4</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>kJ 433 / kcal 103 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 17,8 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,88 g / 1,48 BE</p> |
| Vollkost | | | | |
| <p>Vegetarisches Schnitzel mit veganer Bratensauce, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Karotten und Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> | <p>Bio-Penne mit Bio-Brokkoli und Bio-Käserahmsauce</p> <p> Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>1</p> | <p>Vegane Königsberger Klopse aus Weizenprotein mit Möhren, dazu Langkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Senf</p> <p>1</p> | <p>Geflügel-Currywurst mit Pommes Frites</p> <p>Senf, Sulfite </p> <p>3</p> | <p>Seelachs-Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Eier, Milch (Lactose) </p> <p>1</p> |
| <p>kJ 519 / kcal 124 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 15,9 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,3</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> | <p>kJ 588 / kcal 141 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g KH 17,4 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,84 g / BE 1,4</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>kJ 484 / kcal 116 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 17,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,34 g / BE 1,4</p> |
| DE-ÖKO-003 | | | | |

Speisekarte



KW 30
Montag

22.07.2024
Dienstag

bis

26.07.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

| Vegetarisch | | | | |
|--|--|------------------|--------|--------|
| <p>Bio-Vollkornreis-Brokkoli-Pfanne mit heller Sauce</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p><small>kJ 466 / kcal 111 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g, KH 18,8 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,82 g / BE 1,6</small></p> | <p>Gemüsefrikadelle mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Möhren und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p><small>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</small></p> | kein Mittagessen | Ferien | Ferien |
| Vollkost | | | | |
| <p>Bio-Vollkornreis-Lachs-Pfanne mit Brokkoli</p> <p>Fisch, Milch (Lactose)</p> <p>1 </p> <p><small>kJ 573 / kcal 137 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g, KH 19,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,95 g / BE 1,6</small></p> | <p>Gebratene Rinderfrikadelle mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Bio-Möhren und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p><small>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</small></p> | kein Mittagessen | Ferien | Ferien |
| DE-ÖKO-003 | | | | |

Speisekarte



KW 31
Montag

29.07.2024
Dienstag

bis

02.08.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

Vollkost

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

DE-ÖKO-003

Speisekarte



KW 32
Montag

05.08.2024
Dienstag

bis

09.08.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

Vollkost

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

DE-ÖKO-003