

Speisekarte



KW 37
Montag

09.09.2024 bis
Dienstag

13.09.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

| Vegetarisch | | | | |
|--|---|---|---|---|
| <p>Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>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</p> | <p>Tomatencremesuppe mit Hörnchennudeln und einem Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose)</p> <p>kJ 529 / kcal 126 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 17,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,32 g / BE 1,5 g</p> | <p>Mildes Bio-Chili sin Carne mit Kidneybohnen, dazu Bio-Basmatireis</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen</p> <p> 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</p> | <p>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Beilagensalat mit Zitronendressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kJ 504 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 19,5 g, davon Zucker 0,5 g / Eiweiß 2,0 g / Salz 0,14 g / BE 1,6</p> | <p>Karotten-Paprika-Zucchini-Lasagne</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>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</p> |
| Vollkost | | | | |
| <p>Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>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</p> | <p>Minestrone mit Geflügelbrühe und Hörnchennudeln, dazu ein Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Eier, Milch (Lactose)</p> <p> kJ 486 / kcal 116 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 17,4 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,09 g / BE 1,4 g</p> | <p>Mildes Bio-Chili sin Carne mit Kidneybohnen, dazu Bio-Basmatireis</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen</p> <p> 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</p> | <p>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Beilagensalat mit Zitronendressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kJ 504 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 19,5 g, davon Zucker 0,5 g / Eiweiß 2,0 g / Salz 0,14 g / BE 1,6</p> | <p>Lasagne mit Hackfleisch vom Rind</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> 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</p> |
| DE-ÖKO-003 | | | | |

KW 38
Montag

16.09.2024 bis
Dienstag

20.09.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

| Vegetarisch | | | | |
|---|---|--|---|---|
| <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>Tofu-Klöße mit Curry-Kokossauce und Vollkornreis, dazu gemischter Salat mit Kräuter-Öl-Dressing</p> <p>Sojabohnen, Senf, Sulfid</p> <p>3</p> <p>kJ 585 / kcal 140 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 18,2 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 1,77 g / BE 1,5</p> | <p>Ihr habt gewählt: 50</p> <p>Bio-Pfannkuchen mit Bio-Kirschgout und Bio-Vanillesauce, vorweg Bio-Karottencremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p> kJ 549 / kcal 131 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 17,0 g, davon Zucker 5,7 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,48 g / BE 1,4 g</p> | <p>Gemüse-Burger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup</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> |
| Vollkost | | | | |
| <p>Pfannengulasch vom Rind mit Erbsen und Möhrengemüse, dazu Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf</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>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>Lachscurry in Tomaten-Kokossauce mit Vollkornreis, dazu gemischter Salat mit Kräuter-Öl-Dressing</p> <p>Fisch, Sojabohnen, Senf, Sulfid</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> | <p>Ihr habt gewählt: 50</p> <p>Bio-Pfannkuchen mit Bio-Kirschgout und Bio-Vanillesauce, vorweg Bio-Karottencremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p> kJ 380 / kcal 91 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 10,3 g, davon Zucker 7,0 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,38 g / BE 0,9 g</p> | <p>Ihr habt gewählt: 50</p> <p>Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup</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> |
| DE-ÖKO-003 | | | | |