

Speisekarte



KW 39

23.09.2024

bis

27.09.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Bio-Karotten-Paprika-Gulasch mit Bio-Brokkoli und Bio-Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p></p> <p>kj 220 / kcal 52 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 10,0 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,55 g / BE 0,8</p>	<p>Vegetarisches Käseschnitzel mit Pommes und Ketchup, dazu Beilagensalat mit Kräuter-Vinaigrette</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sulfit 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 g / Eiweiß 8,3 g / Salz 1,10 g / BE 1,1</p>	<p>Vegetarisches Frikassee "Chicken Style" auf Erbsenbasis mit Langkornreis</p> <p>Gluten (Hafer), Milch (Lactose)</p> <p>kj 523 / kcal 125 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 20,7 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 2,06 g / BE 1,7</p>	<p>Ihr habt gewählt: </p> <p>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 Soja-Geschnetzeltes mit Möhren und Langkornreis</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>
Vollkost				
<p>Bio-Hackfleischragout vom Rind mit Bio-Brokkoli und Bio-Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf</p> <p> </p> <p>kj 360 / kcal 86 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 9,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,59 g / BE 0,8</p>	<p>Putenfrikadelle mit Pommes und Ketchup, dazu Beilagensalat mit Kräuter-Vinaigrette</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Sellerie, Senf, Sulfit 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>	<p>Vegetarisches Frikassee "Chicken Style" auf Erbsenbasis mit Langkornreis</p> <p>Gluten (Hafer), Milch (Lactose)</p> <p>kj 523 / kcal 125 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 20,7 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 2,06 g / BE 1,7</p>	<p>Ihr habt gewählt: </p> <p>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>Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsauce mit Möhren und Langkornreis</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>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 40

30.09.2024

bis

04.10.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kJ 360 / kcal 86 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 8,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,59 g / BE 0,7</p>	<p>Paprika-Kartoffel-Karottengulasch, dazu Weizenbrötchen</p> <p>Senf, Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer),</p> <p>kJ 360 / kcal 86 / Fett 0,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 16,1 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,40 g / BE 1,3</p>	<p>Goudakäseschnitzel mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Karotten-Erbsen-Bohngemüse und Kroketten</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>1</p> <p>kJ 591 / kcal 141 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g, KH 17,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,01 g / BE 1,4</p>	<p>Feiertag</p>	<p>Brückentag</p>
Vollkost				
<p>Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kJ 360 / kcal 86 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 8,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,59 g / BE 0,7</p>	<p>Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p> <p></p> <p>kJ 398 / kcal 95 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 15,5 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,04 g / BE 1,3</p>	<p>Ihr habt gewählt:  50</p> <p>Putenschnitzel mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Karotten-Erbsen-Bohngemüse und Kroketten</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p>kJ 616 / kcal 147 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g, KH 18,1 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 0,79 g / BE 1,5 g</p>	<p>Feiertag</p>	<p>Brückentag</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 41

07.10.2024

bis

11.10.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Vegetarische Currywurst auf Erbsenbasis mit Pommes Frites</p> <p>Senf, Sulfite 3</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>Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kJ 426 / kcal 102 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 9,8 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 1,15 g / BE 0,8</p>	<p>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Bio-Erbesen</p> <p>Gluten(Weizen), Sellerie, Sulfite 3</p> <p>kJ 516 / kcal 123 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 19,6 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,95 g / BE 1,6</p>	<p>Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Paprika-Karotten-Bolognese, dazu geriebener Bio-Gouda</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 1</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>Drellinudeln mit Tomatensauce</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p>kJ 510 / kcal 122 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 21,3 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,65 g / BE 1,8</p>
Vollkost				
<p>Ihr habt gewählt:  Geflügel-Currywurst mit Pommes Frites</p> <p>Senf, Sulfite 3 </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>Ihr habt gewählt:  Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose) </p> <p>kJ 438 / kcal 105 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 9,5 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,02 g / BE 0,8</p>	<p>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Bio-Erbesen</p> <p>Gluten(Weizen), Sellerie, Sulfite 3</p> <p>kJ 516 / kcal 123 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 19,6 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,95 g / BE 1,6</p>	<p>Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Paprika-Karotten-Bolognese, dazu geriebener Bio-Gouda</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 1</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>Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Drellinudeln</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Laktose) 2, 3, 8 </p> <p>kJ 647 / kcal 155 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g, KH 20,1 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 0,85 g / BE 1,7</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 42

14.10.2024

bis

18.10.2024

Montag

Dienstag

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> Spätzle mit Brokkoli und Karotten-Zucchini-Rahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 433 / kcal 104 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g, KH 14,5 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,61 g / BE 1,2</p>	<p>Cannelloni mit Karotten-Paprika-Zucchini-Füllung, dazu Basilikumrahmsauce und Reibekäse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>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</p>	<p>Gemüsefrikadelle mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>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</p>	<p>Bio-Spaghetti mit Bio-Tomaten-Zucchini-Karotten-Bolognese</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Gluten (Weizen)</p> <p> 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</p>
Vollkost				
<p>Putengeschnetzeltes in Lauch-Zwiebel-Karotten-Gemüsesauce, dazu Möhren und Salzkartoffeln</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</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>Spätzle mit Bio-Erbсен und Karotten-Zucchini-Rahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 530 / kcal 127 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 17,0 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,89 g / BE 1,4</p>	<p>Cannelloni mit Karotten-Paprika-Zucchini-Füllung, dazu Basilikumrahmsauce und Reibekäse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>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</p>	<p>Gebratene Rinderfrikadelle mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p> 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</p>	<p> Ihr habt gewählt: Bio-Spaghetti mit Bio-Bolognese vom Rind</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p>  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</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 43

21.10.2024

bis

25.10.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<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>	<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>Überbackener Brokkoli in heller Rahmsauce mit Salzkartoffeln</p> <p>Milch (Lactose), Sulfit</p> <p>3</p> <p>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</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>Vollkornspirelli mit Paprika-Karotten-Bolognese</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p>kJ 547 / kcal 131 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 22,6 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,12 g / BE 1,9</p>
Vollkost				
<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>	<p>Paniertes Seelachsfilet mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> <p> 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</p>	<p>Überbackener Brokkoli in heller Rahmsauce mit Salzkartoffeln</p> <p>Milch (Lactose), Sulfit</p> <p>3</p> <p>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</p>	<p>Bio-Mildes Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Bio-Basmatireis</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p>  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</p>	<p>Vollkornspirelli mit Paprika-Karotten-Bolognese</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p>kJ 547 / kcal 131 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 22,6 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,12 g / BE 1,9</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 44

28.10.2024

bis

01.11.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

Vollkost

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

DE-ÖKO-003