

Speisekarte



KW 45
Montag

04.11.2024
Dienstag bis

08.11.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

DGE-Empfehlung				
<p>Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsauce mit Möhren und Langkornreis</p> <p>Milch (Lactose), Senf</p> <p></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>Vollkornspirelli mit Zucchini-Zwiebel-Auberginengemüse in Tomatensauce</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p>3</p> <p><small>kJ 464 / kcal 111 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 19,3 g, davon Zucker 3,4 / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,91 g / BE 1,6</small></p>	<p>Milchreis mit Apfelmus, vorweg Brokkolicremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>3</p> <p><small>kJ 379 / kcal 91 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 14,1 g, davon Zucker 7,8 / Eiweiß 2,3 g / Salz 0,33 g / BE 1,2</small></p>	<p>Seelachsragout in Senf-Paprikasauce mit Bio-Erbsen, dazu Drellinudeln</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p><small>kJ 621 / kcal 148 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 21,5 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 0,45 g / BE 1,8</small></p>	<p>Kartoffel-Karotten-Kohlrabi-Eintopf, dazu Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weize, Gerste), Sellerie</p> <p>1</p> <p><small>kJ 348 / kcal 83 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g, KH 11,4 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,94 g / BE 1,0</small></p>
Vegetarisch				
<p>Kartoffelknödel mit Croûtons gefüllt, dazu Spinatrahmsauce und gemischter Salat mit American Dressing</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p><small>kJ 433 / kcal 103 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 11,6 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,8 g / Salz 0,73 g / BE 1,0</small></p>	<p>Bio-Karotten-Paprika-Gulasch mit Bio-Brokkoli und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p><small>kJ 206 / kcal 49 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 9,2 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 2,1 g / Salz 0,61 g / BE 0,8</small></p>	<p>Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p><small>kJ 832 / kcal 199 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g / KH 27,3 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 9,0 g / Salz 1,50 g / BE 2,3</small></p>	<p>Vegetarisches Frikassee "Chicken Style" auf Erbsenbasis mit Langkornreis</p> <p>Gluten (Hafer), Milch (Lactose)</p> <p><small>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</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>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi</p> <p>Eier, Sojabohnen, Senf</p> <p><small>kJ 657 / kcal 157 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,08 g / BE 1,5</small></p>	<p>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsen-Gemüse und Reis</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p><small>kJ 410 / kcal 98 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 15,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,59 g / BE 1,3</small></p>	<p>Maisgrießbrei mit Kirschrugout</p> <p>Sojabohnen</p> <p><small>kJ 405 / kcal 97 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,09 g / BE 1,3</small></p>	<p>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</p> <p>Sojabohnen</p> <p><small>kJ 410 / kcal 98 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 15,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,59 g / BE 1,3</small></p>	<p>Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln</p> <p><small>kJ 218 / kcal 52 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 4,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,39 g / BE 0,4</small></p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 46
Montag

11.11.2024 bis
Dienstag

15.11.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

DGE-Empfehlung

Lachswürfel in Tomatencremesauce mit Bio-Erbsen und Boccolottinudeln Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose) 	Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Vollkornreis und Brokkoli Milch (Lactose) 	Karotten-Kohlrabi-Kartoffelgratin und Blattsalat mit Joghurdressing Milch (Lactose), Sellerie 1, 3	Tomaten-Kidneybohnen-Mais-Chili mit Fladenbrot Gluten (Weizen, Gerste), Sojabohnen, Sesamsamen	Fruchtiges Süßkartoffel-Paprika-Tikka-Masala mit Langkornreis Sojabohnen
kj 594 / kcal 142 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 17,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,44 g / Salz 0,98 g / BE 1,5	kj 503 / kcal 120 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 19,4 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,91 g / BE 0,6	kj 261 / kcal 62 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 8,2 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 2,1 g / Salz 0,87 g / BE 0,7	kj 467 / kcal 112 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 16,5 g, davon Zucker 5,5 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,07 g / BE 1,4	kj 355 / kcal 85 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 11,5 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,89 g / BE 1,0

Vegetarisch

Haferflocken-Sellerie-Karotten-Lauch-Rösti mit heller Sauce und Erbsen-Mais-Karottengemüse Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Sulfid 3	Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln Eier, Milch (Lactose)	Paprika-Kartoffel-Karottengulasch, dazu Weizenbrötchen Gluten (Weizen, Gerste)	Goudakäseschnitzel mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Bio-Rotkraut und Kroketten Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf, Sojabohnen 1,2	Gnocchi mit Bio-Spinatrahmsauce und geriebenem Bio-Käse Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier
kj 668 / kcal 159 / Fett 8,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 14,5 g, dav. Zucker 3,8 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,37 g / BE 1,2	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	kj 507,3 / kcal 121,2 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 13 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,14 g / BE 1,1	kj 507,3 / kcal 121,2 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 13 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,14 g / BE 1,1	kj 548 / kcal 131 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 20,3 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,12 g / BE 1,7

Gluten-, Lactosefrei

Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus 3	Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln 3	Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce 3	Süßkartoffel Tikka Masala mit Paprika und Sojabohnen Sojabohnen	Hähnchengeschnetzeltes in Champignonsauce mit Risi Bisi Senf, Sojabohnen
kj 488 / kcal 116 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 19,5 g, davon Zucker 8,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,44 g / BE 1,6	kj 371 / kcal 89 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 9,7 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,02 g / BE 0,8	kj 582 / kcal 139 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 26,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,99 g / BE 2,2	kj 479 / kcal 114 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 13,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,99 g / BE 1,1	kj 371 / kcal 89 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 9,7 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,02 g / BE 0,8

DE-ÖKO-003

Speisekarte



KW 47
Montag

18.11.2024
Dienstag bis

22.11.2024
Mittwoch

Freitag

DGE-Empfehlung				
Spaghetti mit Linsen-Karotten-Bolognese, dazu geriebener Gouda Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie; 3 kj 1035 / kcal 247 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 43,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 10,6 g / Salz 0,59 g / BE 3,6 g	Hühnerfrikassee mit Spargel, dazu Möhren und Vollkornreis Milch (Lactose)  kj 473 / kcal 113 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 16,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 2,18 g / BE 1,4	Bio-Bulgur mit Zucchini-Tomatengemüse und Mais Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kj 566,8 / kcal 135,4 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 23,9 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,48 g / BE 1,99	Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Bio-Erbsen Gluten (Weizen), Sellerie 3 kj 493,2 / kcal 117,8 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 16,2 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5 g / Salz 0,60 g / BE 1,35	Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Fische, Milch (Lactose) 1  kj 383 / kcal 92 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 8,1 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,97 g / BE 0,7
Vegetarisch				
Vegetarische Currywurst auf Erbsenbasis mit Pommes Frites Senf 3 kj 570 / kcal 136 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 15,9 g, davon Zucker 4,0 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,89 g / BE 1,3	Gedämpfter Hefekloß mit Vanillesauce, vorab Tomatencremesuppe Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) kj 750 / kcal 179 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 29,9 g, davon Zucker 9,5 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,55 g / BE	Drellinudeln mit Bio-Tomatensauce Gluten (Weizen) kj 544 / kcal 130 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 22,7 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,75 g / BE 1,9 g	Vegetarisches Schnitzel auf Milchbasis mit veganer Bratensauce, dazu Bio-Karottengemüse und Spätzle Gluten (Weizen, Roggen, Hafer), Eier, Sojabohnen, Milch (Lactose), Senf 1,2 kj 436,9 / kcal 104,4 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 12,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,91 g / BE 1,03	Tofuklöße mit Auberginen und Zucchini, dazu Paprikarahmsauce und Langkornreis Sojabohnen, Milch (Lactose), Schalenfrüchte (Mandeln) kj 583 / kcal 139 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 23,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,1 g / BE 0,9
Gluten-, Lactosefrei				
Nudeln a la Bolognese vom Rind kj 630 / kcal 151 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 25,1 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,49 g / BE 2,1	Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, Zucchini-gemüse mit Tomatensauce und Paprikareis kj 338 / kcal 1181 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 12,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 1,1 g / Salz 1,11 g / BE 1,0	Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Reis Sojabohnen kj 630 / kcal 151 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 25,1 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,49 g / BE 2,1	Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce Eier, Sojabohnen kj 428 / kcal 102 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 14,8 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 2,3 g / Salz 1,14 g / BE 1,2	Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf Sellerie kj 193 / kcal 46 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 6,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,6
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 48
Montag

25.11.2024
Dienstag bis

29.11.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

DGE-Empfehlung				
<p>Spaghetti mit Bolognese vom Rind</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p></p> <p><small>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</small></p>	<p>Vollkornspirelli mit Paprikarahmsauce und Mais</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p><small>kJ 548 / kcal 131 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 21,9 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,68 g / BE 1,8</small></p>	<p>Spätzle mit Bio-Erbsen, dazu Karotten-Zucchini-Rahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p><small>kJ 473 / kcal 113 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 16,3 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 0,54 g / BE 1,4</small></p>	<p>Lachsrahmsauce mit Brokkoli und Gnocchi</p> <p>Fisch, Milch (Lactose), Gluten (Weizen), Eier</p> <p>1 </p> <p><small>kJ 401 / kcal 96 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 13,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,55 g / BE 1,1</small></p>	<p>Erbseintopf mit Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Senf</p> <p><small>kJ 290,9 / kcal 69,5 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 12,4 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 3 g / Salz 1,05 g / BE 1,0</small></p>
Vegetarisch				
<p>Knuspriger Bio-Linsentaler mit Kohlrabi-Erbsen-Rahmgemüse und Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p><small>kJ 451,2 / kcal 107,8 / Fett 4,1, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 13,8 g, davon Zucker 2 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,96 g / BE 1,2</small></p>	<p>Veganes Geschnetztes mit Bio-Möhren und Salzkartoffeln</p> <p>Sojabohnen, Senf</p> <p><small>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</small></p>	<p>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</p> <p>Eier, Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p>3</p> <p><small>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</small></p>	<p>Cannelloni mit Karotten-Paprika-Zucchini-Füllung, dazu Basilikumrahmsauce und Reibekäse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p><small>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</small></p>	<p>Gemüsefrikadelle mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Bio-Blumenkohl und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p><small>kJ 380 / kcal 91 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 11,0 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,91 g / BE 0,9 g</small></p>
Gluten-, Lactosefrei 				
<p>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</p> <p>Eier, Sellerie</p> <p><small>kJ 514 / kcal 123 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g, KH 18,6 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,55 g / BE 1,5</small></p>	<p>Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken</p> <p>Eier, Sellerie</p> <p><small>kJ 541 / kcal 129 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g, KH 22,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,01 g / BE 1,9</small></p>	<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>Eier, Sellerie</p> <p>3</p> <p><small>kJ 488 / kcal 116 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g, KH 19,5 g, davon Zucker 8,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,44 g / BE 1,6</small></p>	<p>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi</p> <p>Eier, Sojabohnen, Senf</p> <p><small>kJ 541 / kcal 129 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g, KH 22,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,01 g / BE 1,9</small></p>	<p>Vegetarischer Linseneintopf</p> <p>Sellerie</p> <p><small>kJ 233 / kcal 56 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 3,4 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,32 g / BE 0,3</small></p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 49
Montag

02.12.2024
Dienstag bis

06.12.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

DGE-Empfehlung

<p>Penne mit Paprika-Karotten-Bolognese</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Sojabohnen</p> <p><small>kJ 575 / kcal 137 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g/ KH 23,5 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,34 g / BE 1,6</small></p>	<p>Linsen-Blumenkohl-Curry mit Bio-Erbsen und Langkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Erdnüsse, Sojabohnen, Sesam</p> <p><small>kJ 486 / kcal 116 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g/ KH 17,5 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,12 g / BE 1,5</small></p>	<p>Paniertes Seelachsfilet mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> <p><small>kJ 381 / kcal 91 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g/ KH 8,1 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,97 g / BE 0,7</small></p>	<p>Überbackener Brokkoli in heller Rahmsauce mit Salzkartoffeln</p> <p>Milch (Lactose), Sulfid</p> <p>3</p> <p><small>kJ 336 / kcal 80 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g/ KH 8,9 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,41 g / BE 0,7</small></p>	<p>Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Vollkornreis</p> <p><small>kJ 427 / kcal 102 / Fett 0,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g/ KH 18,3 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,19 g / BE 1,5</small></p>
--	--	---	---	--

Vegetarisch

<p>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Bio-Kräuterdip und Bio-Beilagensalat mit Zitronendressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p><small>kJ 499,6 / kcal 119,3 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g/ KH 17,2 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 0,27 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>Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p><small>kJ 832 / kcal 199 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g/ KH 27,3 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 9,0 g / Salz 1,50 g / BE 2,3</small></p>	<p>Kartoffelrahmsuppe, dazu Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p><small>kJ 384,9 / kcal 91,9 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g/ KH 14,9 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 1,17 g/ BE 1,2 g</small></p>	<p>Grießbrei mit Rote Grütze, vorweg Kartottencremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>11</p> <p><small>kJ 460 / kcal 110 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 4,0 g/ KH 9,8 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 1,09 g/ BE 1,1</small></p>
---	---	--	--	--

Gluten-, Lactosefrei

<p>Maisgrießbrei mit Kirschrägut</p> <p>Sojabohnen</p> <p><small>kJ 405 / kcal 97 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g/ KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,09 g / BE 1,3</small></p>	<p>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p><small>kJ 428 / kcal 102 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g/ KH 14,8 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 2,3 g / Salz 1,14 g / BE 1,2</small></p>	<p>Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsen-Gemüse</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p><small>kJ 410 / kcal 98 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g/ KH 15,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,59 g / BE 1,3</small></p>	<p>Nudeln a la Bolognese vom Rind</p> <p><small>kJ 582 / kcal 139 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g, KH 26,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,99 g / BE 2,2</small></p>	<p>Vegetarischer Kartoffeleintopf mit Karotten und Sellerie</p> <p>Sellerie</p> <p><small>kJ 185 / kcal 44 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g/ KH 6,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,58</small></p>
---	---	---	---	--

DE-ÖKO-003

Speisekarte



KW 50
Montag



09.12.2024
Dienstag bis

13.12.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

DGE-Empfehlung

<p>Vollkornspirelli mit Blumenkohl-Brokkoligemüse und heller Rahmsauce DGE empfiehlt: Paprikasticks</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>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</p>	<p>Spaghetti mit Tofu-Karotten-Carbonara und Bio-Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Sesam</p> <p>kj 571 / kcal 136 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 20,5 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,15 g / BE 1,7</p>	<p>Lachscurry in Tomaten-Kokos-Sauce mit Langkornreis, dazu Salat mit Kräuter-Öl-Dressing</p> <p>Fisch, Sojabohnen, Senf, Sulfit</p> <p>3 </p> <p>kj 400 / kcal 96 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 13,5 g, davon Zucker 3,8 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,92 g / BE 1,1</p>	<p>Pfannengulasch vom Rind mit Karotten-Erbsen-Gemüse und Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf </p> <p>kj 452 / kcal 108 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 13,1 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,90 g / BE 1,1 g</p>	<p>Linsen-Eintopf mit Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie</p> <p>kj 467,5 / kcal 111,7 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 18,1 g, davon Zucker 3,8 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,10 g / BE 1,5</p>
--	---	--	--	---

Vegetarisch

<p>Pancakes mit Bio-Kirschragout und Bio-Vanillesauce, vorweg Bio-Nudelsuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 699 / kcal 167 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 22,1 g, davon Zucker 11,3 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,45 g / BE 1,8</p>	<p>Gemüse-Burger im Brötchen mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Eier, Sojabohnen, Sellerie, Sesam</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>	<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>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>Falafel-Bällchen mit heller Bio-Sauce, dazu Bio-Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 438 / kcal 105 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 14,1 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,05 g / BE 1,2</p>
---	---	--	---	---

Gluten-, Lactosefrei

<p>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</p> <p>3</p> <p>kj 582 / kcal 139 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 26,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,99 g / BE 2,2</p>	<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p> <p>kj 488 / kcal 116 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 19,5 g, davon Zucker 8,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,44 g / BE 1,6</p>	<p>Gemüse-Bolognaise mit Tofu und Gnocchi</p> <p>Eier, Sojabohnen, Sellerie</p> <p>kj 41 / kcal 172 / Fett 0,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 7,3 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,14 g / BE 0,6</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Langkornreis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 488 / kcal 116 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 19,5 g, davon Zucker 8,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,44 g / BE 1,6</p>	<p>Geschmortes Paprika-, Auberginen-, Zucchini-Gemüse mit Kräuter-Maisgrieß</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 298 / kcal 71 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 7,3 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,24 g / BE 0,6</p>
--	---	---	--	---

DE-ÖKO-003