

Speisekarte



KW 17
Montag

21.04.2025
Dienstag bis

25.04.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

DGE-Empfehlung				
Ostermontag	Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsauce mit Möhren und Langkornreis Milch (Lactose), Senf kj 382 / kcal 91 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g, KH 14,0 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,20 g / BE 1,2	Vollkornspirelli mit Zucchini-Zwiebel-Auberginengemüse in Tomatensauce Gluten (Weizen) kj 331 / kcal 79 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 13,8 g, davon Zucker 2,7 / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,87 g / BE 1,1	Milchreis mit Apfelmus, vorweg Brokkolicremesuppe Milch (Lactose), Sellerie 3,11 kj 318 / kcal 76 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 7,9 g, davon Zucker 3,5 / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,28 g / BE 0,7	Seelachsragout in Senf-Paprikasauce mit Erbsen, dazu Kartoffeln Fisch, Milch (Lactose), Senf kj 323 / kcal 77 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 13,0 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,09 g / BE 1,1
	Vegetarisch			
Ostermontag	Bratwurst auf Erbsenbasis mit vegetarischer Bratensauce, dazu Blumenkohl und Kroketten Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf 3 kj 516 / kcal 123 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 15,2 g, davon Zucker 4,0 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 2,33 g / BE 1,3	Bio-Karotten-Paprika-Gulasch mit Bio-Brokkoli, dazu Knöpfle oder bunte Getreidemischung Gluten (Weizen, Dinkel), Eier kj 365 / kcal 87 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 13,7 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,93 g / BE 1,1	Bio-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  kj 888 / kcal 212 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g / KH 30,0 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 9,8 g / Salz 1,3 g / BE 2,5	Bio-Tomatensuppe mit Reis, dazu Weizenbrötchen Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose) kj 517 / kcal 124 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 23,4 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,20 g / BE 1,9
	Gluten-, Lactosefrei			
Ostermontag	Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi Eier, Senf 1 kj 687 / kcal 164 / Fett 7,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 18,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,10 g / BE 1,6	Rinderhaschee mit Karotten-Erbsen-Gemüse und Reis Sojabohnen, Sellerie, Senf kj 443 / kcal 106 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 17,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,40 g / BE 1,4	Maisgrießbrei mit Kirschragout Sojabohnen kj 403 / kcal 96 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,07 g / BE 1,3	Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis Sojabohnen kj 780 / kcal 186 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 28,6 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 9,4 g / Salz 0,86 g / BE 2,4
	DE-ÖKO-003			

Speisekarte



KW 18
Montag

28.04.2025 bis
Dienstag

02.05.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

DGE-Empfehlung

<p>Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Langkornreis und Brokkoli</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> kJ 370 / kcal 88 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 14,1 g, davon Zucker 4,6 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,16 g / BE 1,2</p>	<p>Lachswürfel in Tomatencremesauce mit Erbsen und Spirelli</p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)</p> <p> kJ 489 / kcal 117 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 15,6 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,58 g / BE 1,3</p>	<p>Ferien</p>	<p>Feiertag</p>	<p>Ferien</p>
---	--	---------------	-----------------	---------------

Vegetarisch

<p>Hackbällchen aus Grünkernschrot mit Preiselbeerrahmsauce, dazu Bohnen und Kartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Senf</p> <p>kJ 705 / kcal 168 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 24,0g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 0,96 g / BE 1,0</p>	<p>Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen</p> <p>kJ 600 / kcal 143 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 19,1 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 0,97 g / BE 1,6</p>	<p>Ferien</p>	<p>Feiertag</p>	<p>Ferien</p>
--	---	---------------	-----------------	---------------

Gluten-, Lactosefrei

<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p> <p>kJ 502 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 20,6 g, davon Zucker 9,9 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,7</p>	<p>Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</p> <p>kJ 342 / kcal 82 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 8,1 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,72 g / BE 0,7</p>	<p>Ferien</p>	<p>Feiertag</p>	<p>Ferien</p>
---	--	---------------	-----------------	---------------

DE-ÖKO-003

Speisekarte



KW 19
Montag

05.05.2025 bis
Dienstag

09.05.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

DGE-Empfehlung				
<p>Spirelli mit Linsen-Karotten-Bolognese, dazu ger. Gouda</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>1</p> <p>kj 503 / kcal 120 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 16,7 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,87 g / BE 1,4</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Spargel, dazu Möhren und Vollkornreis</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 394 / kcal 94 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 14,6 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,52 g / BE 1,2</p>	<p>Mac and Cheese - Makkaroni mit Käsesauce (Linsensbasis), dazu Paprikasticks</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p>1</p> <p>kj 465 / kcal 111 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 18,0 g, davon Zucker 5,6 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,53 g / BE 1,5</p>	<p>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p>3</p> <p>kj 457 / kcal 109 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 16,4 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,61 g / BE 1,4</p>	<p>Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Fische, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 434 / kcal 104 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 13,2 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,42 g / BE 1,1</p>
Vegetarisch				
<p>Bratwurst auf Erbsenbasis mit Bio-Sauerkraut und Kartoffelpüree</p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> <p>3</p> <p>kj 365 / kcal 87 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 8,9 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 2,44 g / BE 0,7</p>	<p>Gedämpfter Hefekloß mit Vanillesauce, vorab Tomatencremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 907 / kcal 217 / Fett 9,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 28,2 g, davon Zucker 7,2 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,80 g / BE 2,4</p>	<p>Bio-Karotten-Paprika-Zucchini-Gulasch mit Bio-Erbsen und Kartoffelklöße</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier</p> <p>kj 403 / kcal 96 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 15,2 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,03 g / BE 1,3</p>	<p>Knusprige Nuggets auf Milchbasis mit Pommes und Ketchup, dazu Beilagensalat mit American Dressing</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Sellerie, Milch (Lactose), Senf</p> <p>11, 12</p> <p>kj 609 / kcal 145 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 19,5 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,64 g / BE 1,6</p>	<p>Mediterrane Gemüsepfanne mit Langkornreis</p> <p>Senf</p> <p>kj 452 / kcal 108 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 18,2 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 1,31 g / BE 1,5</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Nudeln a la Bolognese vom Rind</p> <p>kj 635 / kcal 151 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 25,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,49 g / BE 2,2</p>	<p>Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, Zucchini-Gemüse mit Tomatensauce und Paprikareis</p> <p>kj 349 / kcal 83 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 14,0 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 1,9 g / Salz 0,94 g / BE 1,2</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Reis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 445 / kcal 106 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 17,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,75 g / BE 1,5</p>	<p>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>kj 470 / kcal 112 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 15,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,11 g / BE 1,3</p>	<p>Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf</p> <p>kj 184 / kcal 44 / 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</p>
DE-ÖKO-003				

Nährwertangaben pro 100g

Speisekarte



KW 20
Montag

12.05.2025 bis
Dienstag

16.05.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

DGE-Empfehlung				
<p>Spaghetti mit Rinderbolognese</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p> kJ 488 / kcal 119 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 13,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,01 g / BE 1,1</p>	<p>Vollkornpenne mit Paprikarahmsauce und Mais</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kJ 467 / kcal 111 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 18,2 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,96 g / BE 1,5</p>	<p>Spätzle mit Erbsen, dazu Karotten-Zucchini-Rahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kJ 437 / kcal 104 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 15,5 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,54 g / BE 1,3</p>	<p>Lachsrahmsauce mit Brokkoli und Gnocchi</p> <p>Fisch, Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> <p>¹  kJ 474 / kcal 115 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 16,1 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,07 g / BE 1,3</p>	<p>Erbseintopf mit Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Senf, Milch Lactose</p> <p>kJ 281 / kcal 67 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 12,4 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 3 g / Salz 1,05 g / BE 1,0</p>
Vegetarisch				
<p>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Sour Cream und Beilagensalat mit Zitronendressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kJ 544 / kcal 130 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 17,1 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 3 g / Salz 0,30 g / BE 1,4</p>	<p>Soja-Geschnetzeltes "Züricher Art" mit Bio-Möhren und Langkornreis</p> <p>Sojabohnen, Senf</p> <p>kJ 444 / kcal 106 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 17,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 2,13 g / BE 1,4</p>	<p>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</p> <p>Eier, Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p>³ kJ 679 / kcal 162 / Fett 9,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 16,6 g, davon Zucker 6,3 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,60 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 567 / kcal 135 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 16,1 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,07 g / BE 1,3</p>	<p>Gemüsefrikadelle mit vegetarischer Bratensauce, dazu Bio-Blumenkohl und Salzkartoffeln</p> <p>Sojabohnen, Senf, Sellerie</p> <p>kJ 425 / kcal 102 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g, KH 13,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,51 g / BE 1,1 g</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</p> <p>Eier, Sellerie</p> <p>kJ 544 / kcal 130 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g, KH 20,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,34 g / BE 1,7</p>	<p>Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken</p> <p>Eier, Sellerie</p> <p>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</p>	<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>³ kJ 502 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g, KH 20,6 g, davon Zucker 9,9 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,7</p>	<p>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi</p> <p>Eier, Senf</p> <p>¹ kJ 687 / kcal 164 / Fett 7,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g, KH 18,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,1 g / BE 1,6</p>	<p>Vegetarischer Linseneintopf</p> <p>Sellerie</p> <p>kJ 228 / kcal 54 / 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</p>
DE-ÖKO-003				

Nährwertangaben pro 100g

Speisekarte



KW 21
Montag

19.05.2025 bis
Dienstag

23.05.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

DGE-Empfehlung				
<p>Schmetterlingsnudeln mit Paprika-Karotten-Bolognese</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Sojabohnen</p> <p>3</p> <p>kJ 450 / kcal 107 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g/ KH 17,5 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,05 g / BE 1,5</p>	<p>Linsen-Blumenkohl-Curry mit Erbsen und Langkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Erdnüsse, Sojabohnen, Sesamsamen</p> <p>kJ 449 / kcal 107 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 16,9 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,94 g / BE 1,4</p>	<p>Paniertes Seelachsfilet mit Bio-Rahmwirsing und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> <p>kJ 381 / kcal 91 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 12,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,47 g / BE 1,0</p>	<p>Nudel-Brokkoli-Auflauf</p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen), Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p>3</p> <p>kJ 335 / kcal 80 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g/ KH 10,3 g, davon Zucker 4,8 g / Eiweiß 4,1 g / Sa 0,27 g / BE 0,9</p>	<p>Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Vollkornreis</p> <p>kJ 444 / kcal 106 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g/ KH 19,0 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,46 g / BE 1,6</p>
Vegetarisch				
<p>Frühlingsrollen mit süß-saurer Sauce, dazu Langkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf, Sesamsamen, Sellerie</p> <p>2</p> <p>kJ 602 / kcal 144 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g/ KH 25,8 g, davon Zucker 3,8 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,09 g / BE 2,1</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>	<p>Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kJ 1019 / kcal 243 / Fett 7,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,2 g/ KH 32,5 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 10,7 g / Salz 1,25 g / BE 2,7</p>	<p>Kartoffelrahmsuppe, dazu Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p>kJ 379 / kcal 90 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g/ KH 14,3 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,30 g/ BE 1,2 g</p>	<p>Bio-Grießbrei mit Bio-Äpfel-Passionsfrucht-Grütze, vorweg Bio-Nudelsuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kJ 367 / kcal 88 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g / KH 9,7 g, davon Zucker 6,1 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,19 g / BE 0,8</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Maisgrießbrei mit Kirschräut</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kJ 403 / kcal 96 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g/ KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,07 g / BE 1,3</p>	<p>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>kJ 470 / kcal 112 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g/ KH 15,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,11 g / BE 1,3</p>	<p>Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsen-Gemüse</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Sesamsamen</p> <p>kJ 443 / kcal 106 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g/ KH 17,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,40 g / BE 1,4</p>	<p>Nudeln a la Bolognese vom Rind</p> <p>kJ 635 / kcal 152 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g, KH 25,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,49 g / BE 2,2</p>	<p>Vegetarischer Kartoffeleintopf mit Karotten und Sellerie</p> <p>Sellerie</p> <p>kJ 184 / kcal 44 / 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</p>
DE-ÖKO-003				

Nährwertangaben pro 100g

Speisekarte



KW 22
Montag

26.05.2025 bis
Dienstag

30.05.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

DGE-Empfehlung				
<p>Vollkornspirelli mit Blumenkohl-Brokkoli und heller Rahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p>3</p> <p>kJ 369 / kcal 88 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 13,5 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,51 g / BE 1,1</p>	<p>Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Eier, Milch (Lactose), Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p>3</p> <p>kJ 338 / kcal 81 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 9,8 g, davon Zucker 4,9 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,52 g / BE 0,8</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 315 / kcal 75 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 10,4 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 2,8 g / Salz 0,66 g / BE 0,9</p>	<p>Feiertag</p>	<p>Ferien</p>
Vegetarisch				
<p>Pancakes mit Bio-Kirschragout und Bio-Vanillesauce, vorweg Bio-Nudelsuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kJ 655 / kcal 156 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 22,0 g, davon Zucker 10,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,43 g / BE 1,8</p>	<p>Gemüse-Burger im Brötchen mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Senf, Sesam, Sellerie</p> <p>12, 11</p> <p>kJ 794 / kcal 190 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 27,4 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,88 g / BE 2,3</p>	<p>Weizen-Hackbällchen in Tomatensauce, dazu Spaghetti</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Senf</p> <p>kJ 616 / kcal 147 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 18,0 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,35 g / BE 1,5</p>	<p>Feiertag</p>	<p>Ferien</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</p> <p>kJ 596 / kcal 142 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 28,1 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 0,97 g / BE 2,3</p>	<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p> <p>kJ 502 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 20,6 g, davon Zucker 9,9 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,7</p>	<p>Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf</p> <p>kJ 184 / kcal 44 / 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</p>	<p>Feiertag</p>	<p>Ferien</p>
DE-ÖKO-003				