

Speisekarte KW 41

Für die Woche vom:

10.10.2022

14.10.2022

Montag



Dienstag

Mittwoch



Donnerstag



Freitag



Vegetarisch

Bio-Vollkornpenne mit Gemüserahmsauce und gerösteten Sonnenblumenkernen

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

kJ 627 / kcal 150 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 23,8 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,57 g / BE 2,0

Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie,

kJ 753 / kcal 180 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g
KH 22,9 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 10,7 g / Salz 0,01 g / BE 1,73

Bio-Gnocchi-Gemüsepfanne mit würziger Salsa-Butter

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 699 / kcal 165 / Fett 8,3 g, davon ges. Fettsäuren 4,0 g
KH 18,4 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 1,10 g / BE 1,5

Vegetarischer Bio-Linseneintopf mit Bio-Körnerbrötchen

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie

kJ 381 / kcal 91 / Fett 1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 15,4 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,64 g / BE 1,3

Bio-Käsespätzle mit Bio-Röstzwiebeln

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kJ 798 / kcal 191 / Fett 10 g, davon ges. Fettsäuren 5,8 g
KH 18 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 7,3 g / Salz 2,26 g / BE 1,5



Vollkost

Leckere Tomatensuppe mit Langkornreis, dazu eine Rindsbockwurst und Bio-Körnerbrötchen#

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie,

2, 3, 8
kJ 619 / kcal 148 / Fett 7,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g
KH 14,0 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,50 g / BE 1,2



Spiralnudeln mit Lachssauce und Erbsen

Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)

1
kJ 652 / kcal 156 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 20,7 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,7



Bio-Rindergeschnetzeltes in milder roter Currysauce und Kokosmilch, mit Gemüse und Apfel, dazu Bio-Fairtrade-Vollkornreis

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sesam

kJ 669 / kcal 160 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g
KH 20,7 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,87 g / BE 1,7



Putenfrikadelle mit Kohlrabigemüse und Kartoffelkroketten

Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Eier, Senf, Sellerie

kJ 576 / kcal 138 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g
KH 12,7 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 1,09 g / BE 1,9



Bio-Lasagne-Bolognese vom Rind mit Käse überbacken, dazu Bio-Tomatensauce

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

kJ 669 / kcal 160 / Fett 8,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 16 g, davon Zucker 2 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,87 g / BE 1,3

Gluten-,

Laktosefrei

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

3

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

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

kJ 568 / kcal 136 / Fett 2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 25,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,04 g / BE 2,2

Hühnchengeschnetzeltes Toskana in würziger Tomatensauce mit Langkornreis

Sojabohnen

kJ 715 / kcal 171 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 27,8 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 8,1 g / Salz 1,19 g / BE 2,3

Mildes Süßkartoffel Tikka Masala mit Kokosmilch und Basmatireis

Sojabohnen

kJ 460 / kcal 110 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 13,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,00 g / BE 1,1

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener

Sellerie, Soja

3, 8
kJ 250 / kcal 60 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 4,7 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,65 g / BE 0,4

Dessert/

Salat

Dessert / Salat



DGE Cert-Konform



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



DE-ÖKO-003
BIO

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben des Instituts für Kinderernährung Dortmund sowie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten. Deklaration der Zusatzstoffe und Nährwerte / Allergene sowie Dessert/ Salat siehe Liste * Die Nährwerte dieses Gerichtes sind ohne Brot oder Brötchen / ohne Zimt und Zucker berechnet/ (G)= Geflügel (R)= Rindfleisch (S) = Fisch. Die Buchstaben stehen unter den Gerichten weisen die Allergene aus. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Erläuterung siehe Aushang.