

Speisekarte KW 44

Für die Woche vom:

31.10.2022

04.11.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

"Mac`n Cheese" Maccaroni mit Käse und Röstzwiebeln, dazu ein kleiner Salat

Tomatensuppe und feiner Milchreis mit Orangen-Mangoragout

Leckeres Gemüse-Kartoffelgratin überbacken, dazu Blattsalat und Dressing

Bio-Gemüsemaultaschen in Bio-Käserahmsauce

Vegetarischer Gemüseeintopf mit Bohnen, dazu ein Bio-Körnerbrötchen

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Schwefeldioxid/Sulphit

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

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

3, 11

11

1, 3, 11

kJ 821 / kcal 196 / Fett 10,8 g, davon ges. Fettsäuren 6,3 g
KH 17,3 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 1,40 g / 1,4 BE

kJ 379 / kcal 91 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,8 g
KH 9,2 g, davon Zucker 3,8 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,22 g / BE 0,8

kJ 444 / kcal 106 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g
KH 10,1 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,98 g / BE 0,8

kJ 444 / kcal 106 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g
KH 7,7 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,19 g / 0,6 BE

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



Vollkost

Bunte Lachs-Gemüsecarbonara mit Vollkornnudeln

Mildes Chili con Carne vom Rind mit Mais, Kidneybohnen und Paprika, dazu Langkornreis

Bio-Rinderfrikadelle mit Bio-Rahmmöhren und Bio-Spätzle

Bio-Rindergeschnetzeltes in Bio-Rahmsauce mit Preiselbeeren, dazu Bio-Marktgemüse und Bio-Salzkartoffeln

Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffelpüree

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf,

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

kJ 467 / kcal 111 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 13,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,60 g / BE 1,1

kJ 528 / kcal 126 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 18,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 2,67 g / 1,6 BE

kJ 570 / kcal 136 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 16,7 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 1,24 g / BE 1,4

kJ 545 / kcal 130 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g
KH 13,7 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,79 g / 1,1 BE

kJ 467 / kcal 111 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 13,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,60 g / BE 1,1

Gluten-,
Laktosefrei

Gebratenes Putenmedaillon mit Gemüse und Kartoffelstampf

Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse

Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüsereis

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener

Sojabohnen, Sellerie, Senf

Sojabohnen, Sellerie

kJ 279 / kcal 67 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 6,6 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,99 g / BE 0,5

kJ 853 / kcal 204 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 36,9 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,17 g / BE 3,1

kJ 333 / kcal 80 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 11,9 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 1,14 g / BE 1,0

kJ 568 / kcal 136 / Fett 2,0 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

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

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

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) Schwein (F)= Fisch. Die Buchstaben stehen unter den Gerichten weisen die Allergene aus. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Erläuterung siehe Aushang.

Speisekarte KW 45

Für die Woche vom:

07.11.2022

11.11.2022

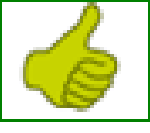
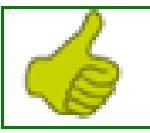
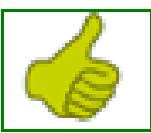
Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



Vegetarisch

Ofenfrische Reibekuchen mit Apfelmus

Vegetarisches mildes Chili mit Bohnen, Mais, Paprika, Sonnenblumenkernen und Bio-Vollkornreis

Bio-Spaghetti mit Bio-Tomatensauce

Bunter Kartoffel-Gemüsetopf mit Kürbis, und Paprika, dazu Spirelli

Wellenbandnudel-Broccolipfanne mit Paprikarahmsauce

Eier, Schwefeldioxid/Sulphit

Sojabohnen,

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Senf

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

3

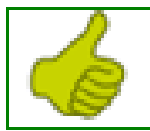
kJ 593 / kcal 142 / Fett 7,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 16,0 g, davon Zucker 5,9 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,62 g / BE 1,3

kJ 500 / kcal 120 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 17,0 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,25 g / BE 1,4

kJ 572 / kcal 137 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 19,8 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,43 g / BE 1,6

kJ 699 / kcal 167 / Fett 8,3 g, davon ges. Fettsäuren 4,0 g
KH 18,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 1,11 g / 1,6 BE

kJ 457 / kcal 109 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 16,7 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,53 g / BE 1,4



Vollkost

Bunte Lachs-Nudelpfanne mit Erbsengemüse

Geflügelbratwurst mit Kartoffelpüree und Sauerkraut

Bio-Rindergeschnetzeltes in Zwiebelsauce mit Bio-Gartengemüse und Bio-Salzkartoffeln

Zarte Hähnchenbruststreifen in milder Curry-sauce mit Apfel und Ananas, dazu Langkornreis

Seelachs-Filet mit Remoulade, dazu Mischgemüse und Dampfkartoffeln

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

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

Gluten (Weizen) Senf

Milch (Lactose),

Gluten (Weizen), Fisch, Senf, Eier, Milch (Lactose)

8, 3

kJ 599 / kcal 143 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g
KH 21,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,07 g / 1,8 BE

kJ 374 / kcal 89 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g
KH 6,5 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 1,73 g / BE 0,5

kJ 325 / kcal 78 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 9,6 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,91 g / 0,8 BE

kJ 716 / kcal 171 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g
KH 19,0 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 8,0 g / Salz 1,01 g / BE 1,6

kJ 608 / kcal 145 / Fett 7,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g
KH 13,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 0,47 g / BE 1,1

**Gluten-,
Laktosefrei**

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener

Nudeln a la Bolognaise vom Rind

Hühnerfrikassee mit Champignons,Erbsen und Reis

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

Gegrillter Rotbarsch in Dill-Zitronen-Sauce mit Soja-Wildreis

Sojabohnen, Sellerie

Sojabohnen

Eier, Senf, Sojabohnen

Fisch, Sojabohnen

3

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

kJ 634 / kcal 152 / 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

kJ 423 / kcal 101 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 15,9 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,99 g / BE 1,3

kJ 661 / kcal 158 / 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

kJ 492 / kcal 118 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 11,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,27 g / BE 1,0

**Dessert/
Salat**

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

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) Schwein (F)= Fisch. Die Buchstaben stehen unter den Gerichten weisen die Allergene aus. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Erläuterung siehe Aushang.

Speisekarte KW 46

Für die Woche vom:

14.11.2022

18.11.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Schupfnudel-Gemüsepfanne mit Sahnesauce

Kartoffelcremesuppe und gefüllter Germknödel mit Bio-Kirschragout und Vanillesauce

Vegetarisch gefüllte Tortellini mit Tomaten-Basilikumsauce und Salat

Knuspriger Bio-Linsentaler auf Bio-Wirsinggemüse mit Bio-Salzkartoffeln

Bio-Vollkornpenne mit Broccoli, Sesam und Linsen-Gemüse-Bolognaise

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose),

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

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Gluten (Weizen), Sellerie, Sesam

12

3, 11

3

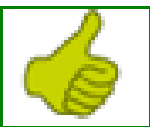
kJ 503 / kcal 120 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 18,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,25 g/ BE 1,5

kJ 666 / kcal 159 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 28,6 g, davon Zucker 8,9 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,55 g/ BE 2,4

kJ 532 / kcal 127 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 18,5 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,33 g/ BE 1,5

kJ 479 / kcal 115 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 14,0 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,63 g / BE 1,2

kJ 542 / kcal 129 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 20,1 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 2,07 g/ BE 1,7



Vollkost

Seelachs-Vollkornreispfanne mit buntem Gemüse-
Allerlei aus Erbsen, Bohnen und Möhren

Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit
Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Bio-
Körnerbrötchen

Bio-Rinderhackbällchen "Köttbullar Style" mit Bio-
Salzkartoffeln und Bio-Gartengemüse

Schwäbisches Linsengemüse mit Geflügelwiener
und Spätzle

Bio-Rindfleisch-Tortelloni mit Bio-Tomatensauce
und Bio-Reibekäse

Milch (Lactose), Fisch

Gluten (Weizen,Roggen,Gerste,Hafer),

Gluten (Weizen), Milch (Lactose) Senf

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

12

3, 11

3

kJ 433 / kcal 103 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 12,5 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 0,23 g/ BE 1,0

kJ 528 / kcal 126 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 18,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 2,67 g / 1,6 BE

kJ 580 / kcal 139 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 19,6 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,62 g/ BE 1,6

kJ 522 / kcal 125 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 15,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,9 g / BE 1,3

kJ 483 / kcal 115 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 12,6 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 1,28 g/ BE 1,1

Gluten-,

Laktosefrei

Fruchtige Linsenbolognaise mit Kartoffelnocken

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit
Gemüsereis

Nudeln a la Bolognaise vom Rind

Hähnchengeschnetzeltes in
Champignonrahmsauce mit Risi Bisi

Eier, Sellerie

Sojabohnen, Senf

Sojabohnen, Senf

3

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

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 410 / kcal 98 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 11,1 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,10 g/ BE 0,9

kJ 634 / kcal 152 / 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

kJ 483 / kcal 115 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 12,6 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 1,28 g/ BE 1,1

Dessert/

Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

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) Schwein (F)= Fisch. Die Buchstaben stehen unter den Gerichten weisen die Allergene aus. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Erläuterung siehe Aushang.