

## Speisekarte KW 1

Für die Woche vom:

02.01.2023

06.01.2023

Montag



**Vegetarischer 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

Dienstag



**Drelloninudeln mit vegetarischem Tomaten-Gemüseragout**

Gluten (Weizen), Eier

kJ 617 / kcal 147 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 24,2 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,68 g / BE 2

Mittwoch



**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

Donnerstag

**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

Freitag



**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



**Vollkost**

**Rinderfrikadelle 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



**Hähnchengeschnetzeltes in Tomaten-Gemüsesauce mit Vollkornreis**

Sellerie

kJ 509 / kcal 122 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g  
KH 19,5 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,31 g / BE 1,6



**Leckere Tomatensuppe mit Langkornreis und Geflügelwiener-Einlage, dazu ein 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

**Gluten-, Laktosefrei**

**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

**Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus**

Dessert / Salat

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**

Dessert / Salat

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

**Hähnchengeschnetzeltes 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

**Dessert/ Salat**

Dessert / Salat



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

## Speisekarte KW 2

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Für die Woche vom:

09.01.2023

13.01.2023

Montag



Dienstag



Mittwoch



Donnerstag



Freitag

**Vegetarisch**

Fruchtiges Süßkartoffel-Tikka-Masala mit Langkornreis

Sojabohne

kJ 534 / kcal 128 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g  
KH 20,8 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,42 g / BE 1,7

Vegetarischer Erbseneintopf mit Bio-Körnerbrötchen

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

kJ 343 / kcal 82 / Fett 1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 13,6 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,45 g / BE 1,1

Vollkornspirelli mit Bio-Gemüsebolognese

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

kJ 581 / kcal 139 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g  
KH 20,3 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,38 g / BE 1,7

Bio-Linsenbratling mit Rahmspinat und Salzkartoffeln mit Leinsaat

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

3  
kJ 477 / kcal 114 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g  
KH 13,7 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,56 g / BE 1,1

Gemüsesuppe und Pancakes mit Vanillesauce und Bio-Kirschragout

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

kJ 705 / kcal 169 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g  
KH 23,7 g, davon Zucker 11,7 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,25 g / BE 2



**Vollkost**

Geflügel-Currywurst mit Backofen-Frites

Senf

3,8

kJ 715 / kcal 171 / Fett 10,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 15,1 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,27 g / BE 1,3



Fit-Pizza Salami mit Geflügelsalami, Mozzarella und Paprika

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

2, 3

kJ 749 / kcal 179 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g  
KH 22,3 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 9,8 g / Salz 1,30 g / BE 1,9



Bio-Rindfleischfrikadelle mit Bio-Zwiebelsauce, Bio-Knöpfele und Bio-Karottengemüse

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

kJ 535 / kcal 128 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 14,7 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 2,06 g / BE 1,2



Gebratenes Seelachsfilet mit Rahmspinat und Salzkartoffeln mit Leinsaat

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

kJ 481 / kcal 115 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g  
KH 12,6 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,04 g / BE 1,1



Gulasch vom Rind mit Marktgemüse und Drellinudeln

Gluten (Weizen), Senf

kJ 468 / kcal 112 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 15,6 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 0,66 g / BE 1,3

**Gluten-, Laktosefrei**

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwieners

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

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

Eier, Sojabohnen, Senf

kJ 662 / kcal 158 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6 g / Salz 1,08 g / BE 1,5

Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis

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 / BE 1,6

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

Fisch, Sojabohnen

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

Fruchtige Linsensbolognese mit Kartoffelnocken

Eier, Sellerie,

kJ 541 / kcal 129,2 / 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 2,0

**Dessert/ Salat**

Dessert / Salat



DGF Cert-Konform



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

## Speisekarte KW 3

Für die Woche vom:

16.01.2023

20.01.2023

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Montag



**Vegetarisch**  
Bunter Bio-Gemüseglasch "Ungarische Art" mit frischen Karotten und Zucchini, dazu Bio-Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Sellerie

3

kJ 262 / kcal 63 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 9,8 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 1,01 g / 0,8 BE



**Vollkost**

Bio-Rindfleischrahmgescnetzeltes mit Bio-Möhrengemüse und Bio-Knöpfle

Gluten (Weizen), Eier

kJ 460 / kcal 110 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
KH 13,1 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 2,15 g / BE 1,1

**Gluten-,  
Laktosefrei**

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

Fisch, Sojabohnen

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

Dienstag



Spaghetti mit Gemüse-Bolognese, und Sonnenblumenkernen

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie,

kJ 562 / kcal 134 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 20,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,27 g / BE 1,7



Spaghetti mit Bolognese vom Rind und Reibekäse

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

kJ 617 / kcal 147 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g  
KH 19,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,44 g / BE 1,7

Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce

Eier, Sojabohnen

kJ 432 / kcal 103 / 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

Dessert / Salat

Mittwoch



Spätzle-Gemüsepfanne mit Pilzsauce

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

kJ 471 / kcal 113 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g  
KH 14,8 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,86 g / BE 1,2



Paniertes Putenbrustschnitzel mit Rahmsauce, Wirsinggemüse und Backofen-Kroketten

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

kJ 648 / kcal 155 / Fett 7,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g  
KH 13,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 1,17 g / BE 1,4

Nudeln a la Bolognese vom Rind

Dessert / Salat

Donnerstag



Eieromelette mit buntem Gemüse und Salzkartoffeln

Eier, Milch (Lactose)

kJ 355 / kcal 85 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 9,3 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,34 g / BE 0,8



Lachs-Brokkolipfanne mit Vollkornnudeln

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

kJ 544 / kcal 130 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g  
KH 16,4 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 2,2 g / BE 1,4

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

Eier, Sojabohnen, Senf

kJ 662 / kcal 158 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6 g / Salz 1,08 g / BE 1,5

Dessert / Salat

Freitag



Vegetarische Knuspernuggets mit Gemüse-Allerlei, Sahnesauce und Bio-Vollkornreis

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

1, 2

kJ 665 / kcal 159 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g  
KH 21,1 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,96 g / BE 1,8



Putenrahmragout mit Langkornreis, Bio-Linsen und Blumenkohlgemüse

Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose)

kJ 555 / kcal 133 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g  
KH 15,9 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,92 g / BE 1,3

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

Sojabohnen

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

Dessert / Salat



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

## Speisekarte KW 4

Für die Woche vom:

23.01.2023

27.01.2023

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-Gemüseaultaschen in Bio-Käserahmsauce

Vegetarischer Gemüseintopf, dazu ein Bio-Körnerbrötchen

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen, Hafer), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer),

3

12

kJ 654 / kcal 156 / Fett 8,1 g, davon ges. Fettsäuren 4,1 g  
KH 16,2 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,9 g / BE 1,4

kJ 395 / kcal 94 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g  
KH 9,5 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,37 g / BE 0,8

kJ 630 / kcal 150 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g  
KH 20,0 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,31 g / BE 1,7

kJ 579 / kcal 138 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g  
KH 20,5 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 3,48 g / BE 1,7

kJ 312 / kcal 75 / Fett 1,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 12,6 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 1,34 g / BE 1,1



**Vollkost**

Bunte Lachs-Gemüsecarbonara mit Vollkornnudeln

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

Putenfrikadelle mit dunkler Sauce, Kohlrabi-Erbsengemüse und 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)

1

kJ 707 / kcal 169 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g  
KH 23,4 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 1,11 g / BE 2,0

kJ 524 / kcal 125 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 16,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 2,64 g / BE 1,4

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 420 / kcal 100 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 7,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 2,11 g / BE 0,7

kJ 479 / kcal 114 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
KH 11,6 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,05 g / BE 1,0

**Gluten-,  
Laktosefrei**

Gebratenes Putenmedaillon mit Gemüse und Kartoffelstampf

Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse

Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüserais

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener

Sojabohnen, Sellerie, Senf

Sojabohnen, Sellerie

3,8

kJ 278 / kcal 67 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 6,5 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



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 5

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Für die Woche vom:

30.01.2023

03.02.2023

Montag



**Bio-Spaghetti mit Bio-Tomatensauce**

Gluten (Weizen)

kJ 498 / kcal 119 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 21,8 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 1,31 g / BE 1,8



**Vegetarisch**

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

Gluten (Weizen) Senf

kJ 351 / kcal 84 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 8,4 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 1,98 g / BE 0,7

**Gluten-, Laktosefrei**

**Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis**

Sojabohnen

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

**Dessert/ Salat**

**Dessert / Salat**



DGF Cert-Konform



DE-ÖKO-003  
BIO

Dienstag



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

Gluten (Weizen), Senf

kJ 509 / kcal 122 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g  
KH 19,0 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,20 g / BE 1,6



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

Milch (Lactose),

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

**Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi**

Eier, Senf, Sojabohnen

kJ 662 / 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



Geflügel

Mittwoch



**Wellenbandnudel-Broccolipfanne mit Paprikarahmsauce**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 481 / kcal 115 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g  
KH 17,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,70 g / BE 1,5



**Geflügelhackbällchen "Köttbular Style" in Rahmsauce mit Preiselbeeren, dazu Broccoli und Salzkartoffeln**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose) Senf

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

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

Fisch, Sojabohnen

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



Fisch



Donnerstag



**Ofenfrische Reibekuchen mit Apfelmus, dazu Salat**

Eier, Schwefeldioxid/Sulphit

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



**Bunte Lachs-Nudelpfanne mit Erbsengemüse**

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

1  
kJ 616 / kcal 147 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g  
KH 21,2 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,84 g / BE 1,8

**Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener**

Sojabohnen, Sellerie

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



Schwein

Freitag



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

Sojabohnen,

kJ 531 / kcal 127 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 21,7 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,52 g / BE 1,8



**Geflügelbratwurst mit Kartoffelpüree und Sauerkraut**

Milch (Lactose), Sellerie

8, 3  
kJ 340 / kcal 81 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 7,3 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 7,3 g / Salz 1,71 g / BE 0,6

**Nudeln a la Bolognese vom Rind**



Rindfleisch

## Speisekarte KW 6

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Für die Woche vom:

06.02.2023

10.02.2023

Montag



Dienstag



Mittwoch



Donnerstag

Freitag

**Vegetarisch**

Vegetarisch gefüllte Tortellini mit Tomaten-Basilikumsauce und Salat

Knuspriger Bio-Linsentaler auf Wirsinggemüse mit Bio-Vollkornpenne mit Broccoli, Sesam und Linsen-Gemüse-Bolognese

Schupfnudel-Gemüsepfanne mit Sahnesauce

Kartoffelcremesuppe und leckerer Vanille-Milchgrießbrei mit Bio-Kirschrout

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Gluten (Weizen), Sellerie, Sesam

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

3

kJ 450 / kcal 108 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g  
KH 16,8 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,09 g / BE 1,4

3

kJ 483 / kcal 115 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g  
KH 13,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 2,11 g / BE 1,1

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

kJ 540 / kcal 129 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g  
KH 19,4 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,29 g / BE 1,6

12

kJ 661 / kcal 158 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 28,7 g, davon Zucker 8,8 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,84 g / BE 2,4



**Vollkost**

Leckere Puten-Schinkennudeln mit Sahnesauce und Salat

Hühnerfrikassee mit Spargel, Erbsen und Champignons, dazu Langkornreis#

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

Seelachsfilet natur gebraten mit Rahmerbsen und Langkornreis

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose) Fisch

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)

2, 3

kJ 611 / kcal 146 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 21,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,60 g / BE 1,8

kJ 529 / kcal 126 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
KH 16,2 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,53 g / BE 1,4

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 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 399 / kcal 95 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 14,1 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,97 g / BE 1,2

**Gluten-,  
Laktosefrei**

Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit Gemüsereis

Nudeln a la Bolognese vom Rind

Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce mit Risi Bisi

Fruchtige Linsensauce mit Kartoffelnocken

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

Sojabohnen, Senf

Sojabohnen, Senf

Eier, Sellerie

3

kJ 234 / kcal 56 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 10,8 g, davon Zucker 9,7 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,00 g / BE 0,9

kJ 635 / 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

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 117 / 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

**Dessert/  
Salat**

Dessert / Salat



DGF Cert-Konform



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch