

## Speisekarte KW 25

Für die Woche vom:

19.06.2023

23.06.2023

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



**Vollkost**  
**1 Bio Tag/30%**  
**Bio-Anteil**

**Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Vollkornreis und Bio-Erbsen**

Milch(Lactose)

kJ 534 / kcal 128 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 21,1 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 1,30 g / BE 1,8

Dienstag



**Bio-Hackfleischragout vom Rind mit Bio-Spätzle und buntem Bio-Gemüse**

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

kJ 360 / kcal 86 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g  
KH 14,0 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,8 g / BE 1,2

Mittwoch



**Putenköfte mit Gemüse Couscous und Paprikarahmsauce**

Gluten(Weizen, Gerste), Eier, Sojabohnen,  
Milch(Lactose), Schalenfrüchte(Mandeln, S  
enf  
3

kJ 609 / kcal 146 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 15,9 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 8,2 g / Salz 1,1 g / BE 1,3

Donnerstag



**Fischstäbchen mit Kartoffelpüree und Bio-Rahmspinat**

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

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

**Vegetarische Alternative**  
**1 Bio Tag/30%**  
**Bio-Anteil**

**Vegetarisches Curry mit Vollkornreis und Bio-Erbsen**

Gluten (Weizen, Dinkel, Gerste), Sesam, Sojabohnen, Sellerie

12  
kJ 746 / kcal 178 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g  
KH 25,6 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,86 g / BE 2,1

**Bio-Gemüse-Gulasch mit Bio-Spätzle**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

3  
kJ 668 / kcal 160 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g  
KH 27,0 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,25 g / BE 2,25

**Gebratener Gemüsebratling mit Gemüse Couscous und Paprikarahmsauce**

Sellerie

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

**Vegetarische Nuggets mit Kartoffelpüree und Bio-Rahmspinat**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

**Gluten-, Laktosefrei**

**Süßkartoffel Tikka Masala**

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 g / Salz 1,08 g / BE 1,5

**Fruchtige Linsenbolognese 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

**Hähnchengeschnetzeltes mit Paprikareis**

Sojabohnen

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

**Seelachs in Dijon-Senf-Sauce, mit buntem Karottengemüse und Brokkoli-Langkornreis**

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

**Legende**



DGE Cert-Konform



Bio



Geflügel



Fisch

## Speisekarte KW 26

Für die Woche vom:

26.06.2023

30.06.2023

Montag



**Vollkost**  
**1 Bio Tag/30%**  
**Bio-Anteil**

**Putengyros-Schupfnudelpfanne mit Zwiebeln, Weißkohl und Käse überbacken**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 747 / kcal 178 / Fett 7,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g  
KH 16,1 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 10,2 g / Salz 0,68 g / BE 1,3

Dienstag



**Thunfisch-Gemüseragout mit Salzkartoffeln**

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

Mittwoch



**Rindfleischrahmgeschnetzeltes mit buntem Gemüse und Spätzle**

Gluten (Weizen), Senf

kJ 538 / kcal 128 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
KH 17,4 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,83 g / BE 1,5

Donnerstag



**Bio-Rinderhackbällchen mit Bio-Tomatensauce und Bio-Vollkornreis**

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

**Vegetarische Alternative**  
**1 Bio Tag/30%**  
**Bio-Anteil**

**Schupfnudelpfanne mit buntem Gemüse**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 654 / kcal 156 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g  
KH 21,8 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,5 g / BE 1,8

**Salzkartoffeln mit Gemüserahmsauce**

Milch (Lactose), Sellerie

kJ 266 / kcal 64 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g  
KH 10,5 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,2 g / BE 0,2

**Vegetarisches Geschnetzeltes mit Spätzle**

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

kJ 940 / kcal 224 / Fett 11,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
KH 21,0 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 9,7 g / Salz 1,2 g / BE 1,8

**Bio-Linsenbratling mit Bio-Zucchini-Tomatensauce und Bio-Vollkornreis**

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

**Gluten-, Laktosefrei**

**Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce**

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

**Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln**

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

**Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwienener**

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

**Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüsereis**

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

**Legende**



DGE Cert-Konform



Bio



Geflügel



Fisch

## Speisekarte KW 27

Für die Woche vom:

03.07.2023

07.07.2023

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



Dienstag



Mittwoch



Donnerstag



**Vollkost**  
**1 Bio Tag/30%**  
**Bio-Anteil**

**Schlemmerfilet "Italiano" mit  
Salzkartoffeln und Rahmsauce**

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

1

kJ 523 / kcal 125 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
KH 16,1 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,0 g / BE 1,3

**Spaghetti mit Bolognese vom  
Rind**

Gluten (Weizen), Milch(Lactose), Sellerie

kJ 581 / kcal 139 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
KH 20,0 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,32 g / BE 1,7

**Bio-Gnocchi mit Bio-  
Lachssauce und Bio-Erbsen**

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

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

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

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)

kJ 422 / kcal 101 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 14,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,57 g / BE 1,2

**Vegetarische  
Alternative**  
**1 Bio Tag/30%**  
**Bio-Anteil**

**Vegetarische Nuggets mit  
Salzkartoffeln und Rahmsauce**

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

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

**Spaghetti mit  
Gemüsebolognese**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

kJ 668 / kcal 160 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g  
KH 27,0 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,25 g / BE 2,25

**Bio-Gnocchi mit Bio-  
Rahmsauce und Bio-Erbsen**

Sellerie

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

**Salzkartoffeln mit Paprikasauce" Ungarische  
Art"**

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

**Gluten-,  
Laktosefrei**

**Seelachs in Dijon-Senf-Sauce, mit  
buntem Karottengemüse und  
Brokkoli-Langkornreis**

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

**Nudeln a la Bolognese vom  
Rind**

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

**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

**Putensteaks mit Gemüse und Kartoffelstampf**

Sojabohnen, Senf

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

**Legende**



DGE Cert-Konform



Bio



Geflügel



Fisch

## Speisekarte KW 28

Für die Woche vom:

10.07.2023

14.07.2023

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



**Vollkost**  
**1 Bio Tag/30%**  
**Bio-Anteil**

**Lasagne Bolognese mit frischem Salat und Joghurt-Dressing**

Milch (Lactose)

kJ 544 / kcal 130 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 19,7 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,98 g / BE 1,6

Dienstag



**Paniertes Putenbrustschnitzel mit Champignonrahm und Bio-Salzkartoffeln**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kJ 346 / kcal 82,6 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 8,8 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,46 g / BE 0,7

Mittwoch



**Gebratenes Seelachsfilet mit Salzkartoffeln und Bio-Erbsen, dazu Dillrahmsauce**

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

kJ 655 / kcal 156 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g  
KH 19,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,14 g / BE 1,7

Donnerstag



**Bio-Tomatencremesuppe mit Bio-Reis, dazu Bio-Rindsbockwurst und ein Bio-Körnerbrötchen**

Gluten (Weizen)

kJ 298 / kcal 71 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 9,9 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,71 g / BE 0,8

**Vegetarische Alternative**  
**1 Bio Tag/30%**  
**Bio-Anteil**

**Vegetarische Gemüselasagne mit Rahmsauce**

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

**Paniertes Veggie-Schnitzel mit Champignonrahm und Bio-Spätzle**

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

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

**Vegetarische Nuggets mit Salzkartoffeln und Erbsen, dazu Dillrahmsauce**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

**Bio-Tomatencremesuppe mit Bio-Reis und einem Bio-Körnerbrötchen**

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

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

**Gluten-, Laktosefrei**

**Süßkartoffel Tikka Masala**

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 g / Salz 1,08 g / BE 1,5

**Fruchtige Linsenbolognese 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

**Seelachs in Dijon-Senf-Sauce, mit buntem Karottengemüse und Brokkoli-Langkornreis**

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

**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

**Legende**



DGE Cert-Konform



Bio



Geflügel



Fisch

## Speisekarte KW 29

Für die Woche vom:

17.07.2023

21.07.2023

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



**Hühnersuppe mit Reismudeln, Steckrüben, Karotten und Zucchini, dazu Bio-Körnerbrötchen**

**Vollkost**  
**1 Bio Tag/30%**  
**Bio-Anteil**

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)

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

Dienstag



**Fit -Pizza mit Geflügelsalami, Mozzarella und Paprika**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

Mittwoch



**Bio-Mildes Chili con carne mit Rindfleisch und Bio-Vollkornreis, dazu Bio-Kräuter-Dip**

Milch (Lactose)

kJ 544 / kcal 130 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 19,7 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,98 g / BE 1,6

Donnerstag



**Mildes Fischcurry mit Gemüsereis**

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

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

**Vegetarische Alternative**  
**1 Bio Tag/30%**  
**Bio-Anteil**

**Bunter Gemüsegulasch "Ungarische Art" mit frischen Karotten und Zucchini, dazu ein Bio-Körnerbrötchen**

Gluten (Weizen), Sellerie

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

**Fit-Pizza Margarita**

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-Vollkornreis mit Bio-Chili sin Carne, dazu Bio-Kräuter-Dip**

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie

kJ 606 / kcal 145 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 23,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,80 g / BE 2,0

**Mildes Kartoffelcurry**

Milch (Lactose)

kJ 406 / kcal 97 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g KH 9,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,17 g / BE 0,8

**Gluten-, Laktosefrei**

**Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce**

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

**Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln**

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

**Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwienner**

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

**Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse**

Sojabohnen, Sellerie, Senf

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

**Legende**



DGE Cert.-Konform



Bio



Geflügel



Fisch

## Speisekarte KW 30

Für die Woche vom:

24.07.2023

28.07.2023

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



**Vollkost**  
**1 Bio Tag/30%**  
**Bio-Anteil**

### Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup

Gluten (Weizen, Dinkel, Gerste), Sesam, Sellerie, Senf

12

kJ 746 / kcal 178 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g  
KH 25,6 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,86 g / BE 2,1

Dienstag



### Linsen mit Spätzle und Geflügelwienener

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

2, 3, 8

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

Mittwoch



### Pfannengulasch vom Rind mit Penne und Bio-Karotten-Erbsen-Gemüse

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)

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

Donnerstag



### Bio-Lachs-Gratin mit Bio-Brokkoli

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Fisch

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

**Vegetarische Alternative**  
**1 Bio Tag/30%**  
**Bio-Anteil**

### Veggi-Burger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup

Gluten (Weizen, Dinkel, Gerste), Sesam, Sojabohnen, Sellerie

12

kJ 746 / kcal 178 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g  
KH 25,6 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,86 g / BE 2,1

### Linsen mit Spätzle

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

3

kJ 668 / kcal 160 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g  
KH 27,0 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,25 g / BE 2,25

### Bunter Gemüseulasch mit Penne

Sellerie

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



### Überbackenes Bio-Brokkoli-Gratin

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

**Gluten-, Laktosefrei**

### Seelachs in Dijon-Senf-Sauce, mit buntem Karottengemüse und Brokkoli-Langkornreis

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

### Nudeln a la Bolognese vom Rind

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

### 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

### Putensteaks mit Gemüse und Kartoffelstampf

Sojabohnen, Senf

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

**Legende**



DGE Cert-Konform



Bio



Geflügel



Fisch