

Speisekarte KW
Für die Woche vom:

36
04.09.2023

08.09.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Alternative 1 Bio
Tag/30% Bio-
Anteil

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
 Bio-Bunter Gemüsegulasch mit Bio-Penne	Veggi-Burger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup	Falafel-Bällchen mit Champignonrahm und Langkornreis	 Überbackenes Brokkoli-Kartoffel-Gratin
Gluten (Weizen), Sellerie	Gluten (Weizen), Eier, Sojabohnen, Sesam, Sellerie, Senf 11.12	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)
kj 550 / kcal 131 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 22,9 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,84 g / 1,8 BE	kj 844 / kcal 202 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 27,5 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,78 g / BE 2,3	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	kj 562 / kcal 134 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g KH 17,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 2,22 g / BE 1,3

Vollkost
1 Bio Tag/30%
Bio-Anteil

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
 Bio-Gulasch vom Rind mit Bio-Penne und Bio-Karotten-Erbsen-Gemüse	 Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup	 Köttbular vom Geflügel mit Brokkoli und Langkornreis	 Lachs-Kartoffelgratin mit Brokkoli
Gluten (Weizen), Senf	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf 11.12	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)
kj 580 / kcal 139 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 19,6 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 1,09 g / BE 1,5	kj 848 / kcal 203 / Fett 8,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g KH 23,2 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 0,79 g / BE 1,9	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	kj 611 / kcal 146 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g KH 18,2 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,96 g / BE 1,5

Gluten-,
Laktosefrei

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce	Seelachs in Dijon-Senf-Sauce, mit buntem Karottengemüse und Brokkoli-Langkornreis	Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis	Putensteaks mit Gemüse und Kartoffelstampf
Eier, Sojabohnen	Fisch, Sojabohnen	Sojabohnen	Sojabohnen, Senf
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	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	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 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

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben 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.