

Speisekarte



KW 3
Montag

15.01.2024 bis
Dienstag

19.01.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarische Alternative				
<p>Bio-Karotten-Paprika-Gulasch mit Bio-Brokkoli und Bio-Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Sellerie</p>  <p>kj 391 / kcal 93 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 16,1 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,96 g / BE 1,3</p>	<p>Vegetarisches Käseschnitzel mit veganer Bratensoße, dazu Erbsen-Spargel-Karotten-Gemüse und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>1,2</p> <p>kj 400 / kcal 95 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 12,0 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,7 g / BE 1,0</p>	<p>Makkaroni mit Karotten-Zucchinirahmsauce und Bio-Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 391 / kcal 93 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 16,1 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,96 g / BE 1,3</p>	<p>Fit Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 398 / kcal 95 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 14,7 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,21 g / BE 1,2</p>	<p>Vegetarisches Soja - Geschnetzeltes "Züricher Art" mit Möhrgemüse und Vollkornreis</p> <p>Gluten (Weizen,Dinkel),Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 438 / kcal 105 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 15,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,81 g / BE 1,3</p>
Vollkost				
<p>Bio-Hackfleischragout vom Rind mit Bio-Brokkoli und Bio-Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p>  <p>kj 585 / kcal 140 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g KH 17,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 0,91 g / BE 1,5</p>	<p>Putensteak mit Geflügeljus, dazu Erbsen-Spargel-Karotten-Gemüse und Salzkartoffeln</p>  <p>kj 349 / kcal 83 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 7,0 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 7,0 g / Salz 0,34 g / BE 0,6</p>	<p>Makkaroni mit Lachssauce und Bio-Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)</p>  <p>1</p> <p>kj 585 / kcal 140 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g KH 17,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 0,91 g / BE 1,5</p>	<p>Fit-Pizza mit Geflügelsalami, Mozzarella und Paprika</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose),</p>  <p>2, 3</p> <p>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</p>	<p>Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsauce Möhrgemüse und Vollkornreis</p> <p>Milch (Laktose), Senf</p>  <p>kj 519 / kcal 124 / Fett 2,6g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g, KH 19,7 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,85 g / BE 1,6</p>
Gluten-, Laktosefrei				
<p>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p>kj 410 / kcal 98 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 15,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,59 g / BE 1,3</p>	<p>Maisgrießbrei mit Kirschrageout</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 405 / kcal 97 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,09 g / BE 1,3</p>	<p>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 410 / kcal 98 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 15,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,59 g / BE 1,3</p>	<p>Kräftiger Bohneneintopf</p> <p>3</p> <p>158 kj / 38 kcal / Fett 1,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g/ KH 6,0 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 1,4 g / BE 0,5</p>	<p>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi</p> <p>Eier, Sojabohnen, Senf</p> <p>kj 657 / kcal 157 / 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</p>

Speisekarte



KW 4
Montag


22.01.2024 bis
Dienstag

26.01.2024
Mittwoch







Donnerstag

Freitag

Vegetarische Alternative

<p>Kartoffel-Paprika-Curry mit Langkornreis und Brokkoligemüse</p> <p>Sojabohnen, Milch (Lactose)</p> <p>kj 461 / kcal 110 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 20,9 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,92 g / BE 1,7</p>	<p>Bio-Paprika-Karotten-Zucchini-Gulasch, dazu Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), </p> <p>kj 337 / kcal 81 / Fett 1,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 13,4 g, davon Zucker 4,1 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,30 g / BE 1,1</p>	<p>Couscousbratling mit Sour Cream, dazu Kartoffelspalten und Krautsalat</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Schalenfrüchte (Mandeln) Milch, (Lactose), Sulfit 3</p> <p>kj 461 / kcal 110 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 20,9 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,92 g / BE 1,7</p>	<p>Paprikarahmsauce mit Bio-Erbsen und Drellinudeln</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose) Sellerie</p> <p>kj 537 / kcal 128 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 13,4 g, davon Zucker 4,6 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,64 g / BE 1,1</p>	<p>Gebratener Bio-Linsentaler mit Rahmkohlrabi und Würzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Laktose)</p> <p>kj 508 / kcal 121 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g, KH 15,0 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 2,8 g / Salz 0,88 g / BE 1,3 g</p>
---	---	--	--	--

Vollkost

<p>Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Langkornreis und Brokkoligemüse</p> <p>Milch (Lactose) </p> <p>kj 503 / kcal 120 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 19,4 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,91 g / BE 0,6</p>	<p>Milde Bio-Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)  </p> <p>kj 387 / kcal 92 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 14,0 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,96 g / BE 1,2</p>	<p>Putengyrosteller mit Zwiebeln, Weißkohl und Sour Cream, dazu Kartoffelspalten und Krautsalat</p> <p>Milch (Lactose) </p> <p>kj 503 / kcal 120 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 19,4 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,91 g / BE 0,6</p>	<p>Thunfisch-Paprika-Erbse Ragout mit Drellinudeln</p> <p>Gluten (Weizen), Fische, Milch (Lactose), Sulfit 3 </p> <p>kj 617 / kcal 147 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g KH 21,2 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 0,52 g / BE 1,8</p>	<p>Gebratene Rinderfrikadelle mit Rahmkohlrabi und Würzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Senf, Eier, Milch (Laktose) </p> <p>kj 477 / kcal 114 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g, KH 10,9 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,06 g / BE 0,9 g</p>
--	---	--	--	--

Gluten-, Laktosefrei

<p>Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</p> <p>kj 371 / kcal 89 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 9,7 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,02 g / BE 0,8</p>	<p>Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüserais</p> <p>kj 338 / kcal 81 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 12,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 1,1 g / Salz 1,11 g / BE 1,0</p>	<p>Hähnchengeschnetzeltes in Champignonsauce mit Risi Bisi</p> <p>Senf, Sojabohnen</p> <p>kj 371 / kcal 89 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 9,7 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,02 g / BE 0,8</p>	<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p> <p>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</p>	<p>Süßkartoffel Tikka Masala (Paprika, Sojabohnen)</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 479 / kcal 114 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 13,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,99 g / BE 1,1</p>
--	--	--	---	--

Speisekarte



KW 5
Montag

29.01.2024 bis
Dienstag

02.02.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarische Alternative				
<p>Bio-Spätzle mit Bio-Paprikarahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Eier Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 480 / kcal 115 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 17,4 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,08 g / BE 1,5</p>	<p>Vegetarische Currywurst auf Erbsenbasis mit Pommes Frites, dazu Blattsalat und Italian Dressing</p> <p>Sojabohnen, Sulfid</p> <p>3</p> <p>kJ 543 / kcal 130 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g, KH 14,6 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,82 g / BE 1,2</p>	<p>Vegetarisches Frikassee auf Erbsenbasis mit Karottengemüse und Langkornreis</p> <p>Gluten (Hafer), Milch (Lactose)</p> <p>kJ 480 / kcal 115 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 17,4 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,08 g / BE 1,5</p>	<p>Eintopf "Quer durch den Gemüsegarten" mit Kartoffel, Blumenkohl und Karotten, dazu Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p> <p>kJ 578 / kcal 138 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 19,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 0,61 g / BE 1,7</p>	<p>Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kJ 433 / kcal 103 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 17,8 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,88 g / 1,48 BE</p>
Vollkost				
<p>Bio-Rindfleischgeschnetzeltes in roter Curry-Paprika-Kürbissauce, dazu Bio-Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sojabohnen, Sesam</p> <p> </p> <p>kJ 606 / kcal 145 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 17,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,40 g / BE 1,4</p>	<p>Geflügel-Currywurst mit Pommes Frites, dazu Blattsalat und Italian Dressing</p> <p>Senf, Sojabohnen, Sulfid</p> <p>3, 8 </p> <p>kJ 599 / kcal 143 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 13,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,89 g / BE 1,1</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Bio-Karottengemüse und Langkornreis</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 606 / kcal 145 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 17,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,40 g / BE 1,4</p>	<p>Pichelsteiner Gemüseintopf mit Kartoffeln, Karotten, Wirsing und Rindfleisch, dazu Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p> <p></p> <p>kJ 334 / kcal 80 / Fett 1,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 13,1 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,27 g / BE 1,1</p>	<p>Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Eier, Milch (Lactose)</p> <p>1 </p> <p>kJ 458 / kcal 110 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g, KH 14,7 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,87 g / BE 1,2 g</p>
Gluten-, Laktosefrei				
<p>Nudeln a la Bolognese vom Rind</p> <p>kJ 630 / kcal 151 / 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</p>	<p>Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, Zucchini- und Tomatensauce mit Paprikareis</p> <p>kJ 338 / kcal 1181 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 12,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 1,1 g / Salz 1,11 g / BE 1,0</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen, dazu Reis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kJ 630 / kcal 151 / 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</p>	<p>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>kJ 428 / kcal 102 / 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</p>	<p>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kJ 709 / kcal 169 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 28,0 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 8,1 g / Salz 1,18 g / BE 2,3</p>

Speisekarte



KW 6
Montag


05.02.2024 bis
Dienstag

09.02.2024
Mittwoch



Donnerstag

Freitag

Vegetarische Alternative

<p>Grießbrei mit grüner Pfirsich-Kiwi-Grütze</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 356 / kcal 85 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g KH 9,4 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,52 g / BE 0,8</p>	<p>Bio-Tomatensuppe mit Bio-Reis und einem Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen,Roggen,Gerste,Hafer)</p> <p> kj 463 / kcal 111 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 20,0 g, davon Zucker 4,6 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 1,85 g / BE 1,7</p>	<p>Tomaten-Champignon-Basilikumragout und Bio-Penne, dazu Beilagensalat mit American-Dressing</p> <p>Sellerie, Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>kj 356 / kcal 85 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g KH 9,4 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,52 g / BE 0,8</p>	<p>Vegetarisches Schnitzel auf Milchbasis mit vegetarischer brauner Soße, dazu Bio-Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>kj 380 / kcal 91 / Fett 1,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 15,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,93 g / BE 1,3</p>	<p>Veganes Soja-Geschnetzeltes "Züricher Art" mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabigemüse und Vollkornreis</p> <p>Gluten (Weizen,Dinkel), Eier, Sojabohnen, Senf</p> <p>kj 426 / kcal 102 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 14,0 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,91 g / BE 1,2</p>
--	--	---	--	---

Vollkost

<p>Grießbrei mit grüner Pfirsich-Kiwi-Grütze, vorweg Kartoffelrahmsuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 356 / kcal 85 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g KH 9,4 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,52 g / BE 0,8</p>	<p>Bio-Tomatensuppe mit Reis, dazu Bio-Rindsbockwurst und ein Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p> <p> 2, 3 </p> <p>kj 598 / kcal 143 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g KH 15,0 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 2,02 g / BE 1,3</p>	<p>Seelachsragout in Senf-Paprikasauce mit Bio-Penne, dazu Beilagensalat mit American-Dressing</p> <p>Gluten (Weizen), Fische, Milch (Lactose), Senf, Eier, Sellerie, </p> <p>kj 356 / kcal 85 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g KH 9,4 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,52 g / BE 0,8</p>	<p>Paniertes Putenbrustschnitzel mit Geflügeljus, dazu Bio-Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Senf </p> <p>kj 487 / kcal 116 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 13,2 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,56 g / BE 1,1</p>	<p>Putenrahmragout mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabigemüse und Vollkornreis</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose) </p> <p>kj 641 / kcal 153 / Fett 12,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g KH 8,5 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,0 g / BE 0,7</p>
---	--	---	---	---

Gluten-, Laktosefrei

<p>Fruchtige Linsenbolognaise mit Kartoffelnocken</p> <p>Eier, Sellerie</p> <p>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</p>	<p>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</p> <p>kj 514 / kcal 123 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 18,6 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,55 g / BE 1,5</p>	<p>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi</p> <p>Eier, Sojabohnen, Senf</p> <p>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</p>	<p>Kräftiger Bohneneintopf</p> <p>3</p> <p>158 kj / 38 kcal / Fett 1,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 6,0 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 1,4 g / BE 0,5</p>	<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p> <p>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</p>
---	---	--	--	---

Speisekarte



KW 7
Montag

12.02.2024 bis
Dienstag

16.02.2024
Mittwoch







Donnerstag

Freitag

Vegetarische Alternative

<p>Mildes Bio-Chili sin Carne mit Kidneybohnen, dazu Bio-Salzkartoffeln und Bio-Kräuter-Dip</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie, Gluten (Weizen)</p>  <p>kJ 503 / kcal 120 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 22,7 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 2,30 g / BE 1,9</p>	<p>Auberginencurry mit Bio-Erbsen und Langkornreis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kJ 455 / kcal 109 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 20,3 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,60 g / BE 1,7</p>	<p>Spaghetti mit Gemüsebolognese(Paprika, Karotten)</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p>kJ 503 / kcal 120 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 22,7 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 2,30 g / BE 1,9</p>	<p>Bio-Kartoffel-Blumenkohl-Karotten-Eintopf mit Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p> <p>kJ 805 / kcal 192 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g, KH 34,7 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,37 g / BE 2,9 g</p>	<p>Linsen mit Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen,Dinkel), Eier, Sellerie</p> <p>kJ 521 / kcal 125 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 18,0 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,04 g / BE 1,5</p>
---	--	--	--	---

Vollkost

<p>Bio-Mildes Chili con carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Bio-Salzkartoffeln und Bio-Kräuter-Dip</p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p>   <p>kJ 536 / kcal 128 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 22,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 2,02 g / BE 1,9</p>	<p>Mildes Lachscurry mit Paprika, Kokosmilch und Bio-Erbsen, dazu Langkornreis</p> <p>Fische, Sojabohnen</p> <p>3 </p> <p>kJ 553 / kcal 132 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 19,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,28 g / BE 1,6</p>	<p>Spaghetti mit Bolognese vom Rind</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p>  <p>kJ 536 / kcal 128 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 22,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 2,02 g / BE 1,9</p>	<p>Hühnersuppe mit Reisnudeln,Steckrüben, Karotten und Zucchini, dazu Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p>  <p>kJ 389 / kcal 93 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 13,6 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,92 g / BE 1,1</p>	<p>Linsen mit Spätzle und Geflügelwiener</p> <p>Gluten(Weizen,Dinkel), Eier, Sellerie</p> <p>3, 8 </p> <p>kJ 590 / kcal 141 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 15,1 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 1,21 g / BE 1,3</p>
---	---	--	---	---

Gluten-, Laktosefrei

<p>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</p> <p>kJ 582 / kcal 139 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 26,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,99 g / BE 2,2</p>	<p>Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p>kJ 410 / kcal 98 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 15,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,59 g / BE 1,3</p>	<p>Nudeln a la Bolognese vom Rind</p> <p>kJ 582 / kcal 139 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 26,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,99 g / BE 2,2</p>	<p>Kartoffeleintopf</p> <p>Sellerie</p> <p>kJ 185 / kcal 44 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 6,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,58</p>	<p>Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüsereis</p> <p>kJ 338 / kcal 81 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 12,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 1,1 g / Salz 1,11 g / BE 1,0</p>
---	--	---	--	--

Speisekarte



KW 8

19.02.2024

bis

23.02.2024

Montag


Dienstag

Mittwoch







Donnerstag

Freitag

Vegetarische Alternative

<p>Gemüse-Burger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Eier, Sojabohnen, Sesam, Sellerie</p> <p>12</p> <p>kj 834 / kcal 199 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 27,7 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,78 g / BE 2,3</p>	<p>Bio-Karotten-Paprika- Zucchini-Gemüseulasch mit Bio Erbsengemüse und Bio-Vollkornspirelli</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p></p> <p>kj 500 / kcal 119 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 20,7 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,91 g / 1,7 BE</p>	<p>Falafel-Bällchen mit Champignonrahm, Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Langkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 834 / kcal 199 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 27,7 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,78 g / BE 2,3</p>	<p>Überbackenes Brokkoli-Kartoffel-Gratin</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kj 297 / kcal 71 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g, KH 9,9 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,74 g / BE 0,8 g</p>	<p>Vegetarische Bratwurst Erbsenbasis mit veganer Bratensauce, dazu Bio-Rotkohl und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf</p> <p>3</p> <p>kj 391 / kcal 93 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 10,0 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 2,24 g / BE 0,8</p>
---	--	--	---	--

Vollkost

<p>Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p>12 </p> <p>kj 850 / kcal 203 / Fett 8,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g KH 23,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 0,79 g / BE 2,0</p>	<p>Bio-Geschnetzeltes vom Rind mit Bio-Erbsen-Gemüse und Bio-Vollkornspirelli</p> <p>Gluten (Weizen), Senf, Sellerie</p> <p> </p> <p>kj 557 / kcal 133 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 20,3 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,67 g / BE 1,7</p>	<p>Köttbular in Rahm vom Geflügel mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Langkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p>kj 850 / kcal 203 / Fett 8,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g KH 23,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 0,79 g / BE 2,0</p>	<p>Kartoffel-Lachs-Gratin mit Brokkoli</p> <p>Fisch, Milch (Lactose)</p> <p>1 </p> <p>kj 417 / kcal 99 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g KH 8,5 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,56 g / BE 0,7</p>	<p>Geflügelbratwurst mit Geflügeljus, dazu Bio-Rotkohl und Salzkartoffeln</p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> <p>8 </p> <p>kj 448 / kcal 107 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g KH 8,1 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,21 g / BE 0,7</p>
--	---	---	---	---

Gluten-, Laktosefrei

<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>3</p> <p>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</p>	<p>Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>kj 428 / kcal 102 / 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</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>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</p>	<p>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 713 / kcal 170 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 28,0 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 0,50 g / 2,3 BE</p>	<p>Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 371 / kcal 89 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 9,7 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,02 g / BE 0,8</p>
---	--	---	--	--