

# Speisekarte



**KW 15**  
Montag

**08.04.2024**  
Dienstag

bis






**12.04.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

## Vegetarische Alternative

<p><b>Vegetarisches Soja -Geschnetzeltes "Züricher Art" mit Möhrgemüse und Vollkornreis</b></p> <p>Gluten (Weizen,Dinkel),Eier, Milch (Lactose)</p>	<p><b>Bio-Karotten-Paprika-Gulasch mit Bio-Brokkoli und Bio-Spätzle</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Sellerie</p> 	<p><b>Vegetarisches Käseschnitzel mit veganer Bratensoße, dazu Erbsen-Spargel-Karotten-Gemüse und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>1,2</p>	<p><b>Tomaten-Champignon-Basilikumragout und Bio-Penne, dazu Bio-Erbesen</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</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>	<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>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>kJ 556/ kcal 133 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 22,1 g, davon Zucker 1,9 / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,58 g/ BE 1,8</p>

## Vollkost

<p><b>Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsoße Möhrgemüse und Vollkornreis</b></p> <p>Milch (Laktose), Senf</p> 	<p><b>Bio-Hackfleischragout vom Rind mit Bio-Brokkoli und Bio-Spätzle</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p>  	<p><b>Putensteak mit Geflügeljus, dazu Erbsen-Spargel-Karotten-Gemüse und Salzkartoffeln</b></p> 	<p><b>Seelachsragout in Senf-Paprikasauce mit Bio-Penne, dazu Bio-Erbesen</b></p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, 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>	<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>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>kJ 621/ kcal 148 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 21,5 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 0,45 g/ BE 1,8</p>

## Gluten-, Laktosefrei

<p><b>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsegemüse und Reis</b></p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p>	<p><b>Maisgrießbrei mit Kirschragout</b></p> <p>Sojabohnen</p>	<p><b>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</b></p> <p>Sojabohnen</p>	<p><b>Kräftiger Bohneneintopf</b></p> <p>3</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>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>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>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>

DE-ÖKO-003

# Speisekarte



**KW 16**  
Montag

**15.04.2024**  
Dienstag

bis





**19.04.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

## Vegetarische Alternative

<p><b>Makkaroni mit Karotten-Zucchinirahmsauce und Bio-Erbsen</b></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><b>Kartoffel-Paprika-Curry mit Langkornreis und Brokkoligemüse</b></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><b>Bio-Paprika-Karotten-Zucchiniulasch, dazu Bio-Körnerbrötchen</b></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><b>Veganes Geschnetzeltes mit Möhrengemüse und Salzkartoffeln</b></p> <p>Sojabohnen, Senf</p> <p>kj 425 / kcal 102 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 17,2 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,5 / Salz 2,87 g / BE 1,4</p>
---	---	---	---

## Vollkost

<p><b>Makkaroni mit Lachswürfeln in Tomatencremesoße und Bio-Erbsen</b></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><b>Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Langkornreis und Brokkoligemüse</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></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><b>Milde Bio-Ungarische Gulaschsuppe mit Hähnchen, dazu Bio-Körnerbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), </p> <p>kj 360 / kcal 86 / Fett 1,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 13,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,90 g / BE 1,2</p>	<p><b>*Aktion*</b> <b>Putengeschnetzeltes in Lauch-Zwiebel-Karotten-Gemüsesauce, dazu Möhrengemüse und Salzkartoffeln</b></p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p> <p></p> <p>kj 336 / kcal 80 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 7,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,2 / Salz 0,59 g / BE 0,7</p>
--	--	--	--

## Gluten-, Laktosefrei

<p><b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b></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><b>Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</b></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><b>Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüseis</b></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><b>Hähnchengeschnetzeltes in Champignonsauce mit Risi Bisi</b></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>
---	--	--	--

DE-ÖKO-003

# Speisekarte



**KW 17**  
Montag


**22.04.2024**  
Dienstag

bis






**26.04.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

## Vegetarische Alternative

<p><b>Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></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>	<p><b>Grünes vegetarisches Curry mit Couscous</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Schalenfrüchte (Mandeln), Sellerie</p> <p>3</p> <p>kj 671 / kcal 160 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g KH 17,0 g, davon Zucker 4,1 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 1,26 g / BE 1,4</p>	<p><b>Vegetarische Currywurst auf Erbsenbasis mit Pommes Frites</b></p> <p>Senf, Sulfit</p> <p>3</p> <p>kj 535 / kcal 128 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 14,7 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,76 g / BE 1,2</p>	<p><b>Bio-Vollkornreis mit Bio-Möhren und Bio-Gemüserahmsauce</b></p> <p>Gluten (Hafer), 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>
---	--	---	--

## Vollkost

<p><b>Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Eier, Milch (Lactose)</p> <p>1 </p> <p>kj 484 / kcal 116 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 17,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,34 g / BE 1,4</p>	<p><b>Rindfleisch-Blumenkohl-Curry mit Kichererbsen, dazu Couscous</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose), Schalenfrüchte (Mandeln), Senf</p> <p>3 </p> <p>kj 618 / kcal 148 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 16,8 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 7,0 g / Salz 0,86 g / BE 1,4</p>	<p><b>Geflügel-Currywurst mit Pommes Frites</b></p> <p>Senf, Sulfit</p> <p>3 </p> <p>kj 588 / kcal 140 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 13,4 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,08 g / BE 1,1</p>	<p><b>Bio-Hühnerfrikassee mit Bio-Möhren und Bio-Vollkornreis</b></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>
--	---	---	--

## Gluten-, Laktosefrei

<p><b>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</b></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>	<p><b>Nudeln a la Bolognese vom Rind</b></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><b>Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, Zucchini-Gemüse mit Tomatensauce und Paprikareis</b></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><b>Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen, dazu Reis</b></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>
--	---	---	---

DE-ÖKO-003

# Speisekarte



**KW 18**  
Montag

**29.04.2024**  
Dienstag

bis





**03.05.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

## Vegetarische Alternative

<p><b>Spätzle-Karotten-Zucchini-Blumenkohl-Pfanne</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier</p> <p>kj 311 / kcal 74 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 10,8 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,54 g / BE 0,9</p>	<p><b>Vegetarische Bratwurst Erbsenbasis mit veganer Bratensauce, dazu Sauerkraut und Salzkartoffeln</b></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>	<p><b>Bio-Spaghetti mit Bio-Linsen-Karotten-Bolognese</b></p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Gluten (Weizen)</p> <p> 3</p> <p>kj 537 / kcal 128 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 19,1 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,26 g / BE 1,6</p>	<p><b>Vollkornreis-Brokkoli-Pfanne</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kj 466 / kcal 111 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 18,8 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,82 g / BE 1,6</p>
--	---	--	--

## Vollkost

<p><b>Spätzle-Karotten-Zucchini-Blumenkohl-Pfanne</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier</p> <p>kj 311 / kcal 74 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 10,8 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,54 g / BE 0,9</p>	<p><b>Geflügelbratwurst mit Geflügeljus, dazu Sauerkraut und Salzkartoffeln</b></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>	<p><b>Bio-Spaghetti mit Bio-Bolognese vom Rind</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p> 1 </p> <p>kj 550 / kcal 1431 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 19,3 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,39 g / BE 1,6</p>	<p><b>Vollkornreis-Lachs-Pfanne mit Brokkoli</b></p> <p>Fisch, Milch (Lactose)</p> <p>1 </p> <p>kj 573 / kcal 137 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 19,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,95 g / BE 1,6</p>
--	---	--	--

## Gluten-, Laktosefrei

<p><b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b></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><b>Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken</b></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><b>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</b></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><b>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi</b></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>
---	--	---	--

DE-ÖKO-003

# Speisekarte



**KW 19**  
Montag

**06.05.2024**  
Dienstag

bis




**10.05.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

## Vegetarische Alternative

<p><b>Überbackene Cannelloni mit Ratatouillefüllung und Tomatensauce</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Laktose)</p> <p>kj 553 / kcal 132 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 19,4 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 1,56 g / BE 1,6</p>	<p><b>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Kohlrabi-Karotten-Steckrüben-Gemüse in Rahm</b></p> <p>Milch (Laktose)</p> <p>kj 512 / kcal 122 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 19,2 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,6</p>	<p><b>Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Dillsauce und Bio-Erbsen, dazu Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 461 / kcal 110 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 13,9 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 0,62 g / BE 1,2</p>	<p><b>Tomatensuppe mit Reis und einem Bio-Körnerbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p> <p>kj 430 / kcal 103 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 18,8 g, davon Zucker 4,7 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,87 g / BE 1,6</p>
---	--	---	---

## Vollkost

<p><b>Überbackene Rindfleisch-Cannelloni mit Tomatensauce</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Laktose), Sellerie</p> <p></p> <p>kj 553 / kcal 132 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 19,4 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 1,56 g / BE 1,6</p>	<p><b>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Kohlrabi-Karotten-Steckrüben-Gemüse in Rahm</b></p> <p>Milch (Laktose)</p> <p>kj 512 / kcal 122 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 19,2 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,6</p>	<p><b>Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce und Bio-Erbsen, dazu Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 460 / kcal 110 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 13,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 0,54 g / BE 1,1</p>	<p><b>Tomatensuppe mit Reis, dazu Geflügelbockwurst und ein Bio-Körnerbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie</p> <p>3,8 </p> <p>kj 451 / kcal 108 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 15,9 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,28 g / BE 1,3</p>
---	--	--	--

## Gluten-, Laktosefrei

<p><b>Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüserais</b></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><b>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</b></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><b>Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse</b></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><b>Nudeln a la Bolognaise vom Rind</b></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>
--	---	--	--

DE-ÖKO-003

# Speisekarte



**KW 20**  
Montag


**13.05.2024**  
Dienstag

bis





**17.05.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

## Vegetarische Alternative

<p><b>Grießbrei mit grüner Pfirsich-Kiwi-Grütze, vorweg Kartoffelrahmsuppe</b></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><b>Gemüse-Burger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup</b></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><b>Bio-Karotten-Paprika- Zucchini-Gemüsegulash mit Bio Erbsengemüse und Bio-Spätzle</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Eier</p> <p></p> <p>kj 419 / kcal 100 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 16,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,93 g / BE 1,4</p>	<p><b>Falafel-Bällchen mit Champignonrahm, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</b></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>
---	---	---	---

## Vollkost

<p><b>Grießbrei mit grüner Pfirsich-Kiwi-Grütze, vorweg Kartoffelrahmsuppe</b></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><b>Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam</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><b>Bio-Gulasch vom Rind mit Bio-Erbsengemüse und Bio-Spätzle</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier</p> <p> </p> <p>kj 575 / kcal 137 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 15,8 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 9,3 g / Salz 0,95 g / BE 1,3</p>	<p><b>Köttbular in Rahm vom Geflügel mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</b></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>
---	--	--	---

## Gluten-, Laktosefrei

<p><b>Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>3</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><b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b></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><b>Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce</b></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><b>Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis</b></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>
---	---	--	---

DE-ÖKO-003