

Speisekarte









KW 21
Montag

20.05.2024 bis
Dienstag

24.05.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarische Alternative				
<p>Kartoffel-Karotten-Kohlrabi-Eintopf, dazu Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Sellerie, Sojabohnen, Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p> <p>kJ 404 / kcal 96 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g, KH 14,5 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,18g/ BE 1,2</p>	<p>Vegetarisches Soja - Geschnetzeltes "Züricher Art" mit Möhren 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>	<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 Pommes und Ketchup, dazu Beilagensalat mit Kräuter-Vinaigrette</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sulfid</p> <p>3, 12 kJ 610 / kcal 146 / Fett 6,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g KH 13,5 g, davon Zucker 4,3 / Eiweiß 8,3 g / Salz 1,10 g / BE 1,1</p>	<p>Tomaten-Champignon-Basilikumragout und Drellinudeln, dazu Bio-Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</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>Kartoffel-Karotten-Kohlrabi-Eintopf, dazu Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Sellerie, Sojabohnen, Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p> <p>kJ 404 / kcal 96 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g, KH 14,5 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,18g/ BE 1,2</p>	<p>Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsauce mit Möhren und Vollkornreis</p> <p>Milch (Lactose), 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>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>Putenköfte mit Pommes und Ketchup, dazu Beilagensalat mit Kräuter-Vinaigrette</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Sellerie, Senf, Sulfid</p> <p> 3, 12 kJ 362 / kcal 86 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g KH 9,7 g, davon Zucker 4,1 / Eiweiß 1,8 g / Salz 0,30 g/ BE 1,8</p>	<p>Seelachsragout in Senf-Paprikasauce mit Drellinudeln, dazu Bio-Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose), Senf</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-, Lactosefrei				
<p>Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln</p> <p>Eier, Sojabohnen, Senf</p> <p>kJ 218 / kcal 52 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 4,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,39 g / BE 0,4</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>	<p>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsen-Gemüse 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>

DE-ÖKO-003

Nährwerte pro 100 g

Speisekarte



KW 22
Montag

27.05.2024 bis
Dienstag

31.05.2024
Mittwoch






Donnerstag

Freitag

Vegetarische Alternative

<p>Bio-Penne mit Spinatrahmsauce und geriebenem Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 712 / kcal 170 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g KH 23,1 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,9 g / Salz</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</p>	<p>Kartoffel-Paprika-Curry mit Langkornreis und Brokkoli</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</p>	<p>Bio-Paprika-Karotten-ZucchiniGulasch, 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</p>	<p>Veganes Geschnetzeltes mit Möhren und Salzkartoffeln</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>Bio-Penne mit Spinatrahmsauce und geriebenem Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 712 / kcal 170 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g KH 23,1 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,9 g / Salz</p>	<p>Makkaroni mit Lachswürfeln in Tomatencremesauce und Bio-Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)</p> <p>1  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</p>	<p>Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Langkornreis und Brokkoli</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</p>	<p>Milde Bio-Ungarische Gulaschsuppe mit Hähnchen, dazu Bio-Körnerbrötchen</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>Putengeschnetzeltes in Lauch-Zwiebel-Karotten-Gemüsesauce, dazu Möhren und Salzkartoffeln</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</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-, Lactosefrei

<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</p>	<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelsmus</p> <p>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</p>	<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</p>	<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</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</p>
--	---	--	---	--

DE-ÖKO-003

Nährwerte pro 100 g

Speisekarte



KW 23
Montag


03.06.2024
Dienstag

bis
07.06.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarische Alternative

<p>Bio-Vollkornreis mit Bio-Möhren und Bio-Gemüserahmsauce</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>Grünes vegetarisches Curry mit Räuchertofu und Paprika, dazu Bio-Dinkel</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Sojabohnen, Sellerie</p> <p>3 KJ 658 / kcal 157 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 18,1 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 0,83 g / BE 1,5</p>	<p>Vegetarische Currywurst auf Erbsenbasis mit Pommes Frites</p> <p>Senf, Sulfite</p> <p>3 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>Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit 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>	<p>Vegetarisches Schnitzel mit veganer Bratensauce, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Karotten-Gemüse und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>KJ 343 / kcal 82 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 11,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,01 g / BE 0,9</p>
---	---	---	---	---

Vollkost

<p>Bio-Hühnerfrikassee mit Spargel, dazu Bio-Möhren und Bio-Vollkornreis</p> <p>Milch (Lactose)</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>Rindfleisch-Blumenkohl-Curry mit Kichererbsen, dazu Bio-Dinkel</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Senf</p> <p>KJ 588 / kcal 140 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g  KH 17,9 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 0,43 g / BE 1,5</p>	<p>Geflügel-Currywurst mit Pommes Frites</p> <p>Senf, Sulfite</p> <p>3  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>Seelachs-Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Eier, Milch (Lactose)</p> <p>1  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>Vegetarisches Schnitzel mit veganer Bratensauce, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Karotten-Gemüse und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>KJ 343 / kcal 82 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 11,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,01 g / BE 0,9</p>
---	---	---	--	---

Gluten-, Lactosefrei

<p>Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf</p> <p>Sellerie</p> <p>KJ 193 / kcal 46 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 6,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,6</p>	<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-Gemüse mit Tomatensauce und 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 und 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>
--	---	---	--	---

DE-ÖKO-003

Nährwerte pro 100 g

Speisekarte



KW 24
Montag

10.06.2024 bis
Dienstag

14.06.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarische Alternative

<p>Vegetarisches Schnitzel auf Milchbasis mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Möhren und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p> KJ 380 / kcal 91 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 11,0 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,91 g / BE 0,9</p>	<p>Bio-Spaghetti mit Bio-Linsen-Karotten-Bolognese</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Gluten (Weizen)</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>Goudakäseschnitzel mit Rahmsauce, dazu Blumenkohl-Karotten-Kohlrabi-Gemüse und Krokette</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>1 KJ 324 / kcal 149 / Fett 6,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 16,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,24 g / BE 1,4</p>	<p>Spätzle mit Brokkoli und Karotten-Zucchini-Rahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>KJ 433 / kcal 104 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 14,5 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,61 g / BE 1,2</p>	<p>Vollkornreis-Brokkoli-Pfanne</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>Gebratene Putenfrikadelle mit Geflügeljus, dazu Möhren und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Senf</p> <p> KJ 272 / kcal 65 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 8,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,68 g / BE 0,7</p>	<p>Bio-Spaghetti mit Bio-Bolognese vom Rind</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</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>Putenschnitzel mit Rahmsauce, dazu Blumenkohl-Karotten-Kohlrabi-Gemüse und Krokette</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p> KJ 649 / kcal 155 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g KH 18,0 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,02 g / BE 1,5</p>	<p>Spätzle mit Brokkoli und Karotten-Zucchini-Rahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>KJ 433 / kcal 104 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 14,5 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,61 g / BE 1,2</p>	<p>Vollkornreis-Lachs-Pfanne mit Brokkoli</p> <p>Fisch, Milch (Lactose)</p> <p>1  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-, Lactosefrei

<p>Vegetarischer Linseneintopf</p> <p>Sellerie</p> <p>KJ 233 / kcal 56 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,4 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,32 g / BE 0,3</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>Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelknocken</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>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>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</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>
--	---	---	--	--

DE-ÖKO-003

Nährwerte pro 100 g

Speisekarte



KW 25
Montag

17.06.2024 bis
Dienstag

21.06.2024
Mittwoch





Donnerstag

Freitag

Vegetarische Alternative

<p>Mildes Bio-Chili sin Carne mit Kidneybohnen, dazu Bio-Vollkornreis 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>Karotten-Paprika-Zucchini-Lasagne</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kJ 372 / kcal 89 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 15,0 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,00 g / BE 1,3</p>	<p>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Kohlrabi-Karotten-Steckrüben-Gemüse in Rahm</p> <p>Milch (Lactose)</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>Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Dillsauce und Bio-Erbsen, dazu Salzkartoffeln</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>Tomatensuppe mit Reis und einem Bio-Körnerbrötchen</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>Bio-Mildes Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Bio-Vollkornreis und Bio-Kräuter-Dip</p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> <p>  kJ 536 / kcal 128 / Fett 2,0 ges. Fettsäuren 0,5 g KH 22,7 Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 2,02 g / BE 1,9</p>	<p>Lasagne mit Hackfleisch vom Rind</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> kJ 544 / kcal 130 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 16,0 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,20 g / BE 1,3</p>	<p>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Kohlrabi-Karotten-Steckrüben-Gemüse in Rahm</p> <p>Milch (Lactose)</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>Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce und Bio-Erbsen, dazu Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</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>Tomatensuppe mit Reis, dazu Geflügelbratwurst und ein Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie</p> <p> 3,8 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-, Lactosefrei

<p>Vegetarischer Kartoffeleintopf mit Karotten und Sellerie</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>Maisgrießbrei mit Kirschragout</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>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>Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsen-Gemüse</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 Bolognaise 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>
--	--	---	---	--

DE-ÖKO-003

Nährwerte pro 100 g

Speisekarte



KW 26
Montag

24.06.2024 bis
Dienstag

28.06.2024
Mittwoch





Donnerstag

Freitag

Vegetarische Alternative

<p>Tofu-Klöße mit Curry-Kokossauce und Vollkornreis, dazu Brokkoli</p> <p>Sojabohnen, Senf</p> <p>3</p> <p>KJ 592 / kcal 141 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g</p> <p>KH 19,2 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,72 g / BE 1,6</p>	<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</p> <p>KH 9,4 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,52 g / BE 0,8</p>	<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</p> <p>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-Gemüsegulasch mit Bio Erbsen und Bio-Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Eier</p> <p> KJ 419 / kcal 100 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g</p> <p>KH 16,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,93 g / BE 1,4</p>	<p>Falafel-Bällchen mit Champignonrahm, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>KJ 834 / kcal 199 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g</p> <p>KH 27,7 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,78 g / BE 2,3</p>
--	--	--	--	--

Vollkost

<p>Lachscurry in Tomaten-Kokossauce mit Vollkornreis, dazu Brokkoli</p> <p>Fisch, Sojabohnen, Senf</p> <p></p> <p>KJ 526 / kcal 126 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g</p> <p>KH 17,8 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,61 g / BE 1,5</p>	<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</p> <p>KH 9,4 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,52 g / BE 0,8</p>	<p>Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup</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</p> <p>KH 23,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 0,79 g / BE 2,0</p>	<p>Bio-Gulasch vom Rind mit Bio-Erbsen und Bio-Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen), Eier</p> <p> KJ 575 / kcal 137 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g</p> <p>KH 15,8 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 9,3 g / Salz 0,95 g / BE 1,3</p>	<p>Köttbullar in Rahm vom Geflügel mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</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</p> <p>KH 23,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 0,79 g / BE 2,0</p>
--	--	--	--	---

Gluten-, Lactosefrei

<p>Buchweizen-Paprikapfanne</p> <p>Sojabohnen</p> <p>KJ 154 / kcal 646 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,7 g</p> <p>KH 16,8 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,66 g / BE 1,7</p>	<p>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</p> <p>KJ 582 / kcal 139 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g</p> <p>KH 26,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,99 g / BE 2,2</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</p> <p>KH 19,5 g, davon Zucker 8,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,44 g / BE 1,6</p>	<p>Gemüse-Bolognese mit Tofu und Gnocchi</p> <p>Eier, Sojabohnen, Sellerie</p> <p>KJ 41 / kcal 172 / Fett 0,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g</p> <p>KH 7,3 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,14 g / BE 0,6</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Langkornreis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>KJ 488 / kcal 116 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g</p> <p>KH 19,5 g, davon Zucker 8,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,44 g / BE 1,6</p>
--	--	--	---	---

DE-ÖKO-003

Nährwerte pro 100 g