

Speisekarte



KW 27
Montag

01.07.2024 bis
Dienstag

05.07.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarische Alternative				
<p>Tomaten-Champignon-Basilikumragout und Drellinudeln, dazu Bio-Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p><small>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</small></p>	<p>Kartoffel-Karotten-Kohlrabi-Eintopf, dazu Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Sellerie, Sojabohnen, Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p> <p><small>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</small></p>	<p>Bio-Karotten-Paprika-Gulasch mit Bio-Brokkoli und Bio-Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Sellerie</p> <p><small>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</small></p>	<p>Vegetarisches Soja-Geschnetzeltes mit Möhren und Bio-Vollkornreis</p> <p>Sojabohnen, Senf</p> <p><small>kj 494 / kcal 118 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 20,7 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 3,06 g / BE 1,7</small></p>	<p>Vegetarisches Käseschnitzel mit Pommes und Ketchup, dazu Beilagensalat mit Kräuter-Vinaigrette</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sulfit</p> <p><small>3, 12</small></p> <p><small>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</small></p>
Vollkost				
<p>Seelachsragout in Senf-Paprikasauce mit Drellinudeln, dazu Bio-Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose), Senf</p> <p><small>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</small></p>	<p>Kartoffel-Karotten-Kohlrabi-Eintopf, dazu Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Sellerie, Sojabohnen, Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p> <p><small>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</small></p>	<p>Bio-Hackfleischragout vom Rind mit Bio-Brokkoli und Bio-Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p><small>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</small></p>	<p>Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsauce mit Möhren und Bio-Vollkornreis</p> <p>Milch (Lactose), Senf</p> <p><small>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</small></p>	<p>Putenfrikadelle mit Pommes und Ketchup, dazu Beilagensalat mit Kräuter-Vinaigrette</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Sellerie, Senf, Sulfit</p> <p><small>3, 11, 12</small></p> <p><small>kj 638 / kcal 152 / Fett 7,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 15,2 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 0,56 g / BE 1,3</small></p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</p> <p>Sojabohnen</p> <p><small>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</small></p>	<p>Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln</p> <p><small>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</small></p>	<p>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi</p> <p>Eier, Sojabohnen, Senf</p> <p><small>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</small></p>	<p>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsen-Gemüse und Reis</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p><small>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</small></p>	<p>Maisgrießbrei mit Kirschragout</p> <p>Sojabohnen</p> <p><small>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</small></p>

DE-ÖKO-003

Speisekarte



KW 28
Montag

08.07.2024 bis
Dienstag

12.07.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarische Alternative				
Veganes Geschnetzeltes mit Möhren und Salzkartoffeln Sojabohnen, Senf 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	Bio-Penne mit Spinatrahmsauce und geriebenem Käse Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 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	Makkaroni mit Karotten-Zucchinirahmsauce und Bio-Erbsen Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie 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	Kartoffel-Paprika-Curry mit Bio-Vollkornreis und Brokkoli Sojabohnen, Milch (Lactose) 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	Bio-Paprika-Karotten-ZucchiniGulasch, dazu Bio-Körnerbrötchen Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer),  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
Vollkost				
Putengeschnetzeltes in Lauch-Zwiebel-Karotten-Gemüsesauce, dazu Möhren und Salzkartoffeln Milch (Lactose), Sellerie 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	Bio-Penne mit Spinatrahmsauce und geriebenem Käse Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 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 0,52 g / BE 1,9	Makkaroni mit Lachswürfeln in Tomatencremesauce und Bio-Erbsen Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose) 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 0,91 g / BE 1,5	Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Bio-Vollkornreis und Brokkoli Milch (Lactose)  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	Milde Bio-Ungarische Gulaschsuppe mit Hähnchen, dazu Bio-Körnerbrötchen Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)  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
Gluten-, Lactosefrei				
Süßkartoffel Tikka Masala (Paprika, Sojabohnen) Sojabohnen 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	Hähnchengeschnetzeltes in Champignonsauce mit Risi Bisi Senf, Sojabohnen 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	Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus 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	Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln 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	Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce 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
DE-ÖKO-003				