

# Speisekarte



KW 45  
Montag

04.11.2024  
Dienstag

bis

08.11.2024  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

| Vegetarisch  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
| <b>Vegetarisches Soja-Geschnetzeltes mit Möhren und Langkornreis</b><br><br>Sojabohnen, Senf<br><br>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   | <b>Bio-Karotten-Paprika-Gulasch mit Bio-Brokkoli und Bio-Salzkartoffeln</b><br><br>Gluten (Weizen)<br><br>kj 220 / kcal 52 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 10,0 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,55 g / BE 0,8  | <b>Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</b><br><br>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)<br><br>kj 832 / kcal 199 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g / KH 27,3 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 9,0 g / Salz 1,50 g / BE 2,3 | <b>Tomaten-Champignon-Basilikumragout mit Bio-Erbсен, dazu Drellinudeln</b><br><br>Gluten (Weizen), Sellerie<br><br>kj 556 / kcal 133 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 22,1 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,58 g / BE 1,8   | <b>Kartoffel-Karotten-Kohlrabi-Eintopf, dazu Weizenbrötchen</b><br><br>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie<br><br>1<br>kj 423,9 / kcal 101 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g, KH 16 g, davon Zucker 16 g / Eiweiß 2 g / Salz 1,23g / BE 1,3  |
| Vollkost   |  |   |   |  |
| <b>Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsauce mit Möhren und Langkornreis</b><br><br>Milch (Lactose), Senf<br><br>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 | <b>Bio-Hackfleischragout vom Rind mit Bio-Brokkoli und Bio-Salzkartoffeln</b><br><br>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf<br><br><br>kj 360 / kcal 86 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 9,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,59 g / BE 0,8 |   | <b>Seelachsragout in Senf-Paprikasauce mit Bio-Erbсен, dazu Drellinudeln</b><br><br>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose), Senf<br><br>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 | <b>Kartoffel-Karotten-Kohlrabi-Eintopf, dazu Weizenbrötchen</b><br><br>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie<br><br>1<br>kj 423,9 / kcal 101 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g, KH 16 g, davon Zucker 2 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 1,23g / BE 1,3 |
| Gluten-, Lactosefrei   |  |   |   |  |
| <b>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi</b><br><br>Eier, Sojabohnen, Senf<br><br>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   | <b>Rinderhaschee mit Karotten-Erbсен-Gemüse und Reis</b><br><br>Sojabohnen, Sellerie, Senf<br><br>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   | <b>Maisgrießbrei mit Kirschrägut</b><br><br>Sojabohnen<br><br>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                                | <b>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</b><br><br>Sojabohnen<br><br>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  | <b>Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln</b><br><br>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   |
| <b>DE-ÖKO-003</b>  |  |   |   |  |

# Speisekarte



**KW 46**  
Montag

**11.11.2024**  
Dienstag bis

**15.11.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

| Vegetarisch  |   |  |   |  |
|--|---|--|---|--|
| <p><b>Haferflocken-Sellerie-Karotten-Lauch-Rösti mit Kräutersauce und Erbsen-Mais-Karottengemüse</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Sulfit</p> <p>3</p> <p><small>kJ 668 / kcal 159 / Fett 8,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 14,5 g, davon Zucker 3,8 g / Eiweiß 4,6 / Salz 1,37 g / BE 1,2</small></p> | <p><b>Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p>Eier, Milch (Lactose)</p> <p><small>kJ 360 / kcal 86 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 8,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,59 g / BE 0,7</small></p> | <p><b>Paprika-Kartoffel-Karottengulasch, dazu Weizenbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste)</p> <p><small>kJ 377,6 / kcal 90,6 / Fett 1,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 16,3 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 1,40 g / BE 1,4</small></p>   | <p><b>Tomaten-Kidneybohnen-Mais-Chili mit Sour-Cream und Fladenbrot</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sojabohnen, Milch (Lactose), Sesamsamen</p> <p><small>kJ 572 / kcal 137 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 18,6 g, davon Zucker 4,3 g / Eiweiß 5,9 / Salz 1,52 g / BE 1,6</small></p> | <p><b>Bio-Gnocchi mit Bio-Spinatrahmsauce und geriebenem Bio-Käse</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p><small>kJ 548 / kcal 131 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 20,3 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,12 g / BE 1,7</small></p> |
| Vollkost   |   |  |   |  |
|  |   | <p><b>Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Weizenbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste)</p> <p></p> <p><small>kJ 407,2 / kcal 97,3 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 15,5 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,03 g / BE 1,3</small></p> |   | <p><b>Bio-Gnocchi mit Bio-Spinatrahmsauce und geriebenem Bio-Käse</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p><small>kJ 548 / kcal 131 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 20,3 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,12 g / BE 1,7</small></p> |
| Gluten-, Lactosefrei   |   |  |   |  |
| <p><b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b></p> <p>3</p> <p><small>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</small></p>   | <p><b>Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</b></p> <p><small>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</small></p>           | <p><b>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</b></p> <p><small>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</small></p>   | <p><b>Süßkartoffel Tikka Masala mit Paprika und Sojabohnen</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p><small>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</small></p>  | <p><b>Hähnchengeschnetzeltes in Champignonsauce mit Risi Bisi</b></p> <p>Senf, Sojabohnen</p> <p><small>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</small></p>  |
| DE-ÖKO-003   |   |  |   |  |

# Speisekarte



**KW 47**  
Montag

**18.11.2024**  
Dienstag bis

**22.11.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

| Vegetarisch   |  |  |   |   |
|---|--|--|---|---|
| <p><b>Drellinudeln mit Tomatensauce</b></p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p>kj 510 / kcal 122 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 21,3 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,65 g / BE 1,8</p>   | <p><b>Gedämpfter Hefekloß mit Vanillesauce, vorab Tomatencremesuppe</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 750 / kcal 179 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 29,9 g, davon Zucker 9,5 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,55 g / BE</p> | <p><b>Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 426 / kcal 102 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 9,8 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 1,15 g / BE 0,8</p>   | <p><b>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Bio-Erbsen</b></p> <p>Gluten(Weizen), Sellerie, Sulfite</p> <p>3</p> <p>kj 516 / kcal 123 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 19,6 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,95 g / BE 1,6</p> | <p><b>Bio-Spaghetti mit Bio-Paprika-Karotten-Bolognese, dazu geriebener Bio-Gouda</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> 1</p> <p>kj 489 / kcal 117 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 21,3 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 2,33 g / BE 1,8</p> |
| Vollkost  |  |  |   |   |
| <p><b>Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Drellinudeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Laktose)</p> <p>2, 3, 8 </p> <p>kj 647 / kcal 155 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g, KH 20,1 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 0,85 g / BE 1,7</p> |  | <p><b>Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 438 / kcal 105 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 9,5 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,02 g / BE 0,8</p> |   |   |
| Gluten-, Lactosefrei  |  |  |   |   |
| <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-, ZucchiniGemüse 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 und 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>   | <p><b>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne 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>Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf</b></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>  |
| DE-ÖKO-003  |  |  |   |   |

# Speisekarte




**KW 48**  
Montag

**25.11.2024**  
Dienstag bis

**29.11.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

| Vegetarisch  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
| <p><b>Bio-Linsentaler mit Bio-Rahmkohlrabi und Bio-Kartoffelpüree</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Sulfid</p> <p> 3</p> <p><small>kJ 505 / kcal 121 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 13,4 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,17 g / BE 1,1 g</small></p> | <p><b>Veganes Geschnetzeltes mit Möhren und Salzkartoffeln</b></p> <p>Sojabohnen, Senf</p> <p><small>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</small></p>  | <p><b>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</b></p> <p>Eier, Schwefeldioxid/Sulfid</p> <p>3</p> <p><small>kJ 651 / kcal 155 / Fett 9,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 15,0 g, davon Zucker 4,9 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,60 g / BE 1,3</small></p> | <p><b>Gnocchi mit Brokkoli und mit heller Sauce</b></p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen), Eier</p> <p><small>kJ 404 / kcal 97 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 17,6 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,65 g / BE 1,5</small></p>   | <p><b>Erbseintopf mit Weizenbrötchen</b></p> <p>Sellerie, Senf, Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p> <p><small>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</small></p> |
| Vollkost   |   |  |  |  |
|  | <p><b>Putengeschnetzeltes in Lauch-Zwiebel-Karotten-Gemüsesauce, dazu Möhren und Langkornreis</b></p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p> <p></p> <p><small>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</small></p> |  | <p><b>Lachsrahmsauce mit Brokkoli und Gnocchi</b></p> <p>Fisch, Milch (Lactose), Gluten (Weizen), Eier</p> <p>1 </p> <p><small>kJ 401 / kcal 96 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 13,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,55 g / BE 1,1</small></p> |  |
| Gluten-, Lactosefrei   |   |  |  |  |
| <p><b>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</b></p> <p><small>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</small></p>  | <p><b>Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken</b></p> <p>Eier, Sellerie</p> <p><small>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</small></p>  | <p><b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b></p> <p>3</p> <p><small>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</small></p>                          | <p><b>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi</b></p> <p>Eier, Sojabohnen, Senf</p> <p><small>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</small></p>   | <p><b>Vegetarischer Linseneintopf</b></p> <p>Sellerie</p> <p><small>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</small></p>   |
| DE-ÖKO-003   |   |  |  |  |

# Speisekarte



**KW 49**  
Montag

**02.12.2024**  
Dienstag

bis

**06.12.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

| Vegetarisch  |   |  |  |   |
|--|---|--|--|---|
| <b>Penne mit Paprika-Karotten-Bolognese</b><br><br>Gluten (Weizen), Sellerie<br><br>kj 547 / kcal 131 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g/ KH 22,6 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,12 g / BE 1,9 | <b>Karotten-Paprika-Zucchini-Lasagne</b><br><br>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie<br><br>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         | <b>Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</b><br><br>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)<br><br>kj 432 / kcal 103 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g/ KH 9,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,15 g / BE 0,8 | <b>Kartoffelrahmsuppe, dazu Weizenbrötchen</b><br><br>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)<br><br>kj 415,2 / kcal 99,2 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g/ KH 16,4 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 2,8 g / Salz 1,20 g/ BE 1,4 g | <b>Mildes Bio-Chili sin Carne mit Kidneybohnen, dazu Bio-Vollkornreis</b><br><br>Gluten (Weizen), Sojabohnen<br><br>kj 544 / kcal 130 / Fett 1,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 24,2 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,03 g/ BE 2,0 g    |
| Vollkost   |   |  |  |   |
|  | <b>Lasagne mit Hackfleisch vom Rind</b><br><br>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie<br><br>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 | <b>Paniertes Seelachsfilet mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</b><br><br>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)<br><br>kj 432 / kcal 103 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g/ KH 9,6 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,04 g / BE 0,8                   | <b>Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener, dazu Weizenbrötchen</b><br><br>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)<br><br>2, 3, 8   | <b>Bio-Mildes Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Bio-Vollkornreis</b><br><br>Gluten (Weizen)<br><br>kj 488 / kcal 117 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 20,6 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,57 g / BE 1,7 |
| Gluten-, Lactosefrei   |   |  |  |   |
| <b>Maisgrießbrei mit Kirschräut</b><br><br>Sojabohnen<br><br>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                         | <b>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</b><br><br>Eier, Sojabohnen<br><br>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                   | <b>Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbсен-Gemüse</b><br><br>Sojabohnen, Sellerie, Senf<br><br>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  | <b>Nudeln a la Bolognese vom Rind</b><br><br>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  | <b>Vegetarischer Kartoffeleintopf mit Karotten und Sellerie</b><br><br>Sellerie<br><br>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                                    |
| DE-ÖKO-003   |   |  |  |   |

# Speisekarte



KW 50  
Montag

09.12.2024 bis  
Dienstag

13.12.2024  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

| Vegetarisch   |   |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
| <b>Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Blumenkohl-Bio-Brokkoli und heller Bio-Rahmsauce</b><br><br>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)<br><br>kj 405 / kcal 97 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g/ KH 14,4 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,52 g/ BE 1,2 | <b>Gemüse-Burger im Brötchen mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</b><br><br>Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Eier, Sojabohnen, Sesam, Sellerie<br>12   | <b>Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</b><br><br>Eier, Milch (Lactose)  | <b>Falafel-Bällchen mit Champignonrahm, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</b><br><br>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  | <b>Linsen-Blumenkohl-Curry mit Langkornreis, dazu gemischter Bio-Salat mit Kräuter-Öl-Dressing</b><br><br>Gluten (Weizen), Erdnüsse, Sojabohnen, Senf, Sesam, Sulfit, Sellerie<br>3<br>kj 463,9 / kcal 110,8 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g/ KH 16,6 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,27 g / BE 1,4  |
| Vollkost  |   |   |  |  |
|   | <b>Rindfleischburger im Brötchen mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</b><br><br>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam<br>12 <br>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 |   | <b>Köttbullar in Rahm vom Geflügel mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</b><br><br>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf<br><br>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 | <b>Lachscurry in Tomaten-Kokossauce mit Langkornreis, dazu gemischter Salat mit Kräuter-Öl-Dressing</b><br><br>Fisch, Sojabohnen, Senf, Sulfit<br>3 <br>kj 613 / kcal 146 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g/ KH 21,5 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 1,87 g/ BE 1,8 |
| Gluten-, Lactosefrei  |   |   |  |  |
| <b>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</b><br><br>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   | <b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b><br><br>3   | <b>Gemüse-Bolognese mit Tofu und Gnocchi</b><br><br>Eier, Sojabohnen, Sellerie  | <b>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Langkornreis</b><br><br>Sojabohnen   | <b>Geschmortes Paprika-, Auberginen-, Zucchini-Gemüse mit Kräuter-Maisgrieß</b><br><br>Sojabohnen  |
|   | 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  | kj 41 / kcal 172 / Fett 0,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g/ KH 7,3 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,14 g/ BE 0,6 | 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   | kj 298 / kcal 71 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g/ KH 7,3 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,24 g / BE 0,6   |
| DE-ÖKO-003  |   |   |  |  |