

Speisekarte



KW 5
Montag

27.01.2025
Dienstag bis

31.01.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Zucchini-Zwiebel-Auberginengemüse in Bio-Tomatensauce</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p></p> <p>kj 517 / kcal 124 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 22,1 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,05 g / BE 1,8</p>	<p>Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 761 / kcal 182 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 25,7 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 9,7 g / Salz 1,20 g / BE 2,1</p>	<p>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 781 / kcal 187 / Fett 11,0 g davon ges. Fettsäuren 5,5 g, KH 16,4 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,7 / Salz 1,36 g / BE 1,4</p>	<p>Tomatensuppe mit Reis, dazu Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p>kj 543 / kcal 130 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g, KH 21,0 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,69 g / BE 1,8</p>	<p>Soja-Geschnetzeltes "Züricher Art" mit Möhren und Langkornreis</p> <p>Sojabohnen, Senf</p> <p>kj 436 / kcal 104 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g, KH 17,6 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 2,01 g / BE 1,5</p>
Vollkost				
<p>Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Zucchini-Zwiebel-Auberginengemüse in Bio-Tomatensauce</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p></p> <p>kj 517 / kcal 124 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 22,1 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,05 g / BE 1,8</p>	<p>Pizza mit Geflügelsalami und Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>2,3 </p> <p>kj 809 / kcal 193 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 25,1 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 10,3 g / Salz 1,40 g / BE 2,1</p>	<p>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 781 / kcal 187 / Fett 11,0 g davon ges. Fettsäuren 5,5 g, KH 16,4 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,7 / Salz 1,36 g / BE 1,4</p>	<p>Tomatensuppe mit Reis, dazu Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p>kj 543 / kcal 130 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g, KH 21,0 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,69 g / BE 1,8</p>	<p>Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsauce mit Möhren und Langkornreis</p> <p>Milch (Lactose), Senf </p> <p>kj 498 / kcal 119 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g, KH 17,8 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,86 g / BE 1,5</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsen-Gemüse und Reis</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p>kj 443 / kcal 106 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 17,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,40 g / BE 1,4</p>	<p>Maisgrießbrei mit Kirschragout</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 403 / kcal 96 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,07 g / BE 1,3</p>	<p>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 780 / kcal 186 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 28,6 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 9,4 g / Salz 0,86 g / BE 2,4</p>	<p>Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln</p> <p>kj 230 / kcal 55 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 4,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,42 g / BE 0,4</p>	<p>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi</p> <p>Eier, Senf</p> <p>1</p> <p>kj 687 / kcal 164 / Fett 7,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 18,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,10 g / BE 1,6</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 6
Montag

03.02.2025
Dienstag bis

07.02.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Goudakäseschnitzel mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Rahmwirsing und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>1</p> <p>kJ 445 / kcal 106 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 12,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,84 g / BE 1,0</p>	<p>Bio-Gnocchi mit Bio-Spinatrahmsauce und geriebenem Bio-Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier</p> <p></p> <p>kJ 542 / kcal 129 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 20,7 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,16 g / BE 1,7</p>	<p>Spirelli mit Karotten-Zucchini-Rahmsauce und 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>Kartoffel-Paprika-Curry mit Vollkornreis und Brokkoli</p> <p>Sojabohnen, Milch (Lactose)</p> <p>kJ 452 / kcal 108 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 19,3 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,81 g / BE 1,6</p>	<p>Spaghetti mit Tomatensauce und geriebenem Gouda</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kJ 571 / kcal 136 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 21,1 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,79 g / BE 1,8</p>
Vollkost				
<p>Putenschnitzel mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Rahmwirsing und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p>kJ 498 / kcal 119 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 13,1 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,64 g / BE 1,1</p>	<p>Bio-Gnocchi mit Bio-Spinatrahmsauce und geriebenem Bio-Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier</p> <p></p> <p>kJ 542 / kcal 129 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 20,7 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,16 g / BE 1,7</p>	<p>Lachswürfel in Tomatencremesauce mit Erbsen und Spirelli</p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 640 / kcal 153 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 18,8 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,00 g / BE 1,6</p>	<p>Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Vollkornreis und Brokkoli</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 501 / kcal 120 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 18,3 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,94 g / BE 1,5</p>	<p>Spaghetti mit Tomatensauce und geriebenem Gouda</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kJ 571 / kcal 136 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 21,1 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,79 g / BE 1,8</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Süßkartoffel Tikka Masala mit Paprika und Sojabohnen</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kJ 499 / kcal 119 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 13,5 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,1</p>	<p>Hähnchengeschnetzeltes in Champignonsauce mit Risi Bisi</p> <p>Senf</p> <p>1</p> <p>kJ 541 / kcal 129 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 14,4 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,09 g / BE 1,2</p>	<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p> <p>kJ 502 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 20,6 g, davon Zucker 9,9 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,7</p>	<p>Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</p> <p>kJ 342 / kcal 82 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 8,1 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,72 g / BE 0,7</p>	<p>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</p> <p>kJ 596 / kcal 142 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 28,1 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 0,97 g / BE 2,3</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 7
Montag


10.02.2025
Dienstag bis

14.02.2025
Mittwoch


Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Mac'n Cheese - Makkaroni mit Käsesauce (Linsenbasis)</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p>1</p> <p><small>kJ 523 / kcal 125 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 18,9 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,70 g / BE 1,6</small></p>	<p>Nuggets auf Milchbasis mit Pommes und Ketchup, dazu Beilagensalat mit American Dressing</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Sellerie, Milch (Lactose), Senf</p> <p>11, 12</p> <p><small>kJ 609 / kcal 145 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 19,5 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,64 g / BE 1,6</small></p>	<p>Bio-Vollkornreis mit Bio-Möhren und heller Bio-Karotten-Zucchinirahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p><small>kJ 459 / kcal 110 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 19,3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 1,95 g / BE 1,6</small></p>	<p>Spätzle mit Tomatensauce</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier</p> <p><small>kJ 487 / kcal 116 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 18,4 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,02 g / BE 1,5</small></p>	<p>Bratwurst auf Erbsenbasis mit Sauerkraut und Kartoffelpüree</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p><small>kJ 365 / kcal 87 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 8,9 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 2,44 g / BE 0,7</small></p>
--	--	--	---	---

Vollkost

<p>Mac'n Cheese - Makkaroni mit Käsesauce (Linsenbasis)</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p>1</p> <p><small>kJ 523 / kcal 125 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 18,9 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,70 g / BE 1,6</small></p>	<p>Nuggets auf Milchbasis mit Pommes und Ketchup, dazu Beilagensalat mit American Dressing</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Sellerie, Milch (Lactose), Senf</p> <p>11, 12</p> <p><small>kJ 609 / kcal 145 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 19,5 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,64 g / BE 1,6</small></p>	<p>Bio-Hühnerfrikassee mit Spargel, dazu Bio-Möhren und Bio-Vollkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p><small>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</small></p>	<p>Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Sellerie, Milch (Lactose), Eier</p> <p>3, 8 </p> <p><small>kJ 624 / kcal 149 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g, KH 17,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,17 g / BE 1,5</small></p>	<p>Geflügelbratwurst mit Sauerkraut und Kartoffelpüree</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3, 8 </p> <p><small>kJ 422 / kcal 101 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g, KH 7,3 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,66 g / BE 0,6</small></p>
--	--	--	--	--

Gluten-, Lactosefrei

<p>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Reis</p> <p>Sojabohnen</p> <p><small>kJ 445 / kcal 106 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 17,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,75 g / BE 1,5</small></p>	<p>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p><small>kJ 470 / kcal 112 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 15,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,11 g / BE 1,3</small></p>	<p>Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf</p> <p>Sellerie</p> <p><small>kJ 184 / kcal 44 / 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</small></p>	<p>Nudeln a la Bolognaise vom Rind</p> <p><small>kJ 635 / kcal 151 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 25,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,49 g / BE 2,2</small></p>	<p>Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, ZucchiniGemüse mit Tomatensauce und Paprikareis</p> <p><small>kJ 349 / kcal 83 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 14,0 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 1,9 g / Salz 0,94 g / BE 1,2</small></p>
---	--	---	---	---

DE-ÖKO-003

Speisekarte



KW 8
Montag


17.02.2025
Dienstag bis

21.02.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Gnocchi mit Brokkoli und mit heller Sauce</p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen), Eier, Sojabohnen, Schwefeldioxid/Sulfit 3</p> <p>kj 442 / kcal 106 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g/ KH 17,6 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 0,84 g / BE 1,5</p>	<p>Gemüsefrikadelle mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>kj 425 / kcal 102 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g, KH 13,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,51 g / BE 1,1 g</p>	<p>Bio-Spaghetti mit Bio-Tomaten-Zucchini-Karotten-Bolognese</p> <p>Sellerie, Gluten (Weizen)</p> <p> kj 459 / kcal 119 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 20,2 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,86 g / BE 1,7</p>	<p>Vollkornspirelli mit Paprikarahmsauce und Mais</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 543 / kcal 130 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g/ KH 22,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,13 g / BE 1,9</p>	<p>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</p> <p>Eier, Schwefeldioxid/Sulfit 3</p> <p>kj 679 / kcal 162 / Fett 9,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 16,6 g, davon Zucker 6,3 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,60 g / BE 1,4</p>
--	---	--	--	--

Vollkost

<p>Lachsrahmsauce mit Brokkoli und Gnocchi</p> <p>Fisch, Milch (Lactose), Gluten (Weizen) 1 </p> <p>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</p>	<p>Gebratene Rinderfrikadelle mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf </p> <p>kj 373 / kcal 89 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g, KH 9,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,84 g / BE 0,8</p>	<p>Bio-Spaghetti mit Bio-Bolognese vom Rind</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie  </p> <p>kj 497 / kcal 119 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 20,2 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,86 g / BE 1,7</p>	<p>Vollkornspirelli mit Paprikarahmsauce und Mais</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 543 / kcal 130 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g/ KH 22,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,13 g / BE 1,9</p>	<p>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</p> <p>Eier, Schwefeldioxid/Sulfit 3</p> <p>kj 679 / kcal 162 / Fett 9,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 16,6 g, davon Zucker 6,3 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,60 g / BE 1,4</p>
---	--	---	--	--

Gluten-, Lactosefrei

<p>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi</p> <p>Eier, Senf 1</p> <p>kj 687 / kcal 164 / Fett 7,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g, KH 18,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,1 g / BE 1,6</p>	<p>Vegetarischer Linseneintopf</p> <p>Sellerie</p> <p>kj 228 / kcal 54 / 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 544 / kcal 130 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g, KH 20,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,34 g / BE 1,7</p>	<p>Fruchtige Linsenbolognese 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>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p> <p>kj 502 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g, KH 20,6 g, davon Zucker 9,9 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,7</p>
--	---	--	---	--

DE-ÖKO-003

Speisekarte



KW 9
Montag


24.02.2025 bis
Dienstag

28.02.2025
Mittwoch




Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Kartoffelrahmsuppe, dazu Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p><small>kj 379 / kcal 90 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g/ KH 14,3 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,30 g/ BE 1,2 g</small></p>	<p>Mildes Bio-Chili sin Carne mit Kidneybohnen, dazu Bio-Vollkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen</p> <p> <small>kj 546 / kcal 130 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 23,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 2,48 g/ BE 1,9 g</small></p>	<p>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Sour Cream und Beilagensalat mit Zitronendressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p><small>kj 544 / kcal 130 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g/ KH 17,1 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 3 g / Salz 0,30 g/ BE 1,4</small></p>	<p>Karotten-Paprika-Zucchini-Lasagne</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p><small>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</small></p>	<p>Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p><small>kj 1019 / kcal 243 / Fett 7,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,2 g/ KH 32,5 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 10,7 g / Salz 1,25 g / BE 2,7</small></p>
--	--	---	---	--

Vollkost

<p>Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwienener, dazu Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p>2, 3, 8 </p> <p><small>kj 428,7 / kcal 102,4 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 1 g/ KH 14,2 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5 g / Salz 1,32 g/ BE 1,2 g</small></p>	<p>Bio-Mildes Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Bio-Vollkornreis</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p>  <small>kj 487 / kcal 212 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g / KH 30 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 9,8 g / Salz 1,30 g / BE 2,5</small></p>	<p>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Sour Cream und Beilagensalat mit Zitronendressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p><small>kj 544 / kcal 130 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g/ KH 17,1 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 3 g / Salz 0,30 g/ BE 1,4</small></p>	<p>Lasagne mit Hackfleisch vom Rind</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> <small>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</small></p>	<p>Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p><small>kj 1019 / kcal 243 / Fett 7,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,2 g/ KH 32,5 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 10,7 g / Salz 1,25 g / BE 2,7</small></p>
---	---	---	---	--

Gluten-, Lactosefrei

<p>Nudeln a la Bolognese vom Rind</p> <p><small>kj 635 / kcal 152 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g, KH 25,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,49 g / BE 2,2</small></p>	<p>Vegetarischer Kartoffeleintopf mit Karotten und Sellerie</p> <p>Sellerie</p> <p><small>kj 184 / kcal 44 / 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</small></p>	<p>Maisgrießbrei mit Kirschrägout</p> <p>Sojabohnen</p> <p><small>kj 403 / kcal 96 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g/ KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,07 g / BE 1,3</small></p>	<p>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p><small>kj 470 / kcal 112 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g/ KH 15,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,11 g / BE 1,3</small></p>	<p>Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsen-Gemüse</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Sesamsamen</p> <p><small>kj 443 / kcal 106 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g/ KH 17,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,40 g / BE 1,4</small></p>
---	---	--	---	--

DE-ÖKO-003

Speisekarte



KW 10
Montag

03.03.2025 bis
Dienstag

07.03.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Bio-Karotten-Paprika-Zucchini-Gulasch mit Rotkohl, dazu Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier</p> <p><small>kJ 416 / kcal 99 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 16,2 g, davon Zucker 4,1 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,19 g / BE 1,4</small></p>	<p>Köttbullar auf Grünkernbasis in Rahm mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Senf</p> <p><small>kJ 373 / kcal 89 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 11,9 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 1,30 g / BE 1,0</small></p>	<p>Linsen-Eintopf mit Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p><small>kJ 526,2 / kcal 125,7 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 19,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,42 g / BE 1,6</small></p>	<p>Bio-Pfannkuchen mit Bio-Kirschragout und Bio-Vanillesauce, vorweg Bio-Nudelsuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> <small>kJ 506 / kcal 121 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 17,1 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 0,46 g / BE 1,4 g</small></p>	<p>Gemüse-Burger im Brötchen mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Senf, Sesam, Sellerie</p> <p>12, 11</p> <p><small>kJ 794 / kcal 190 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 27,4 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,88 g / BE 2,3</small></p>
---	--	---	--	--

Vollkost

<p>Pfannengulasch vom Rind mit Rotkohl, dazu Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf</p> <p></p> <p><small>kJ 495 / kcal 118 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 15,4 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,58 g / BE 1,3</small></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><small>kJ 454 / kcal 108 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 8,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,06 g / BE 0,7</small></p>	<p>Linsen-Eintopf mit Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p><small>kJ 526,2 / kcal 125,7 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 19,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,42 g / BE 1,6</small></p>	<p>Bio-Pfannkuchen mit Bio-Kirschragout und Bio-Vanillesauce, vorweg Bio-Nudelsuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> <small>kJ 506 / kcal 121 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 17,1 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 0,46 g / BE 1,4 g</small></p>	<p>Rindfleischburger im Brötchen mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam</p> <p>12, 11 </p> <p><small>kJ 838 / kcal 200 / Fett 8,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g / KH 23,2 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 0,90 g / BE 1,9</small></p>
---	--	---	--	--

Gluten-, Lactosefrei

<p>Gemüse-Bolognese mit Tofu und Gnocchi</p> <p>Eier, Sojabohnen, 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>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Langkornreis</p> <p>Sojabohnen</p> <p><small>kJ 445 / kcal 106 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 17,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,75 g / BE 1,5</small></p>	<p>Geschmortes Paprika-, Auberginen-, Zucchini-Gemüse mit Kräuter-Maisgrieß</p> <p>Sojabohnen</p> <p><small>kJ 290 / kcal 69 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 6,2 g, davon Zucker 5,4 g / Eiweiß 1,9 g / Salz 0,92 g / BE 0,5</small></p>	<p>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</p> <p><small>kJ 596 / kcal 142 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 28,1 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 0,97 g / BE 2,3</small></p>	<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p> <p><small>kJ 502 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 20,6 g, davon Zucker 9,9 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,7</small></p>
---	---	--	--	--

DE-ÖKO-003