Speisekarte

KW 16 **15.04.2024** **bis** **19.04.2024**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Vegetarische Alternative			
Makkaroni mit Karotten-Zucchinirahmsauce und Bio-Erbsen Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie	**Kartoffel-Paprika-Curry mit Langkornreis und Brokkoligemüse** Sojabohnen, Milch (Lactose)	**Bio-Paprika-Karotten-Zucchinigulasch, dazu Bio-Körnerbrötchen** Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer),	**Veganes Geschnetzeltes mit Möhrengemüse und Salzkartoffeln** Sojabohnen, Senf
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	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	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	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
Vollkost			
Makkaroni mit Lachswürfeln in Tomatencremesoßeund Bio-Erbsen Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose) 1	**Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Langkornreis und Brokkoligemüse** Milch (Lactose)	**Milde Bio-Ungarische Gulaschsuppe mit Hähnchen, dazu Bio-Körnerbrötchen** Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)	***Aktion*** **Putengeschnetzeltes in Lauch-Zwiebel-Karotten-Gemüsesauce, dazu Möhrengemüse und Salzkartoffeln** Milch (Lactose), Sellerie
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	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	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	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
Gluten-, Laktosefrei			
Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus 3	**Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln**	**Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüsereis**	**Hähnchengeschnetzeltes in Champignonsauce mit Risi Bisi** Senf, 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 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	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	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
DE-ÖKO-003			

Speisekarte

KW 17 **22.04.2024** **bis** **26.04.2024**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Vegetarische Alternative			
Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Rahmspinat und Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	**Grünes vegetarisches Curry mit Couscous** Gluten (Weizen), Sojabohnen, Schalenfrüchte (Mandeln), Sellerie 3	**Vegetarische Currywurst auf Erbsenbasis mit Pommes Frites** Senf, Sulfite 3	**Bio-Vollkornreis mit Bio-Möhren und Bio-Gemüserahmsauce** Gluten (Hafer), Milch (Lactose)
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	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	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	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
Vollkost			
Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Eier, Milch (Lactose) 1	**Rindfleisch-Blumenkohl-Curry mit Kichererbsen, dazu Couscous** Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Laktose), Schalenfrüchte (Mandeln), Senf 3	**Geflügel-Currywurst mit Pommes Frites** Senf, Suflite 3	**Bio-Hühnerfrikassee mit Bio-Möhren und Bio-Vollkornreis** Milch (Lactose)
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	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	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	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
Gluten-, Laktosefrei			
Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis Sojabohnen	**Nudeln a la Bolognaise vom Rind**	**Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, Zucchinigemüse mit Tomatensauce und Paprikareis**	**Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen, dazu Reis** Sojabohnen
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	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	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	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
DE-ÖKO-003			

Speisekarte

KW 18 **29.04.2024** **bis** **03.05.2024**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Vegetarische Alternative			
Spätzle-Karotten-Zucchini-Blumenkohl-Pfanne Gluten (Weizen, Dinkel), Eier	**Vegetarische Bratwurst Erbsenbasis mit veganer Bratensauce, dazu Sauerkraut und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf 3	**Bio-Spaghetti mit Bio-Linsen-Karotten-Bolognese** Sojabohnen, Sellerie, Gluten (Weizen) BIO	**Vollkornreis-Brokkoli-Pfanne** Milch (Lactose)
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	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	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	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
Vollkost			
Spätzle-Karotten-Zucchini-Blumenkohl-Pfanne Gluten (Weizen, Dinkel), Eier	**Geflügelbratwurst mit Geflügeljus, dazu Sauerkraut und Salzkartoffeln** Milch (Lactose), Gluten (Weizen) 8	**Bio-Spaghetti mit Bio-Bolognaise vom Rind** Gluten (Weizen), Sellerie BIO	**Vollkornreis-Lachs-Pfanne mit Brokkoli** Fisch, Milch (Lactose) 1
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	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	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	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
Gluten-, Laktosefrei			
Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus 3	**Fruchtige Linsenbolognaise mit Kartoffelnocken** Eier, Sellerie	**Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis**	**Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi** Eier, Sojabohnen, Senf
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 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	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	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
DE-ÖKO-003			

Speisekarte

KW 19 **06.05.2024** **bis** **10.05.2024**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Vegetarische Alternative			
Überbackene Cannelloni mit Ratatouillefüllung und Tomatensauce Gluten (Weizen), Milch (Laktose)	**Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Kohlrabi-Karotten-Steckrüben-Gemüse in Rahm** Milch (Laktose)	**Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Dillsauce und Bio-Erbsen, dazu Salzkartoffeln** Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)	**Tomatensuppe mit Reis und einem Bio-Körnerbrötchen** Gluten (Weizen,Roggen,Gerste,Hafer)
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	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	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	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
Vollkost			
Überbackene Rindfleisch-Cannelloni mit Tomatensauce Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Laktose), Sellerie	**Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Kohlrabi-Karotten-Steckrüben-Gemüse in Rahm** Milch (Laktose)	**Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce und Bio-Erbsen,dazu Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)	**Tomatensuppe mit Reis, dazu Geflügelbockwurst und ein Bio-Körnerbrötchen** Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie 3,8
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	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	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	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
Gluten-, Laktosefrei			
Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüsereis	**Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce**	**Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse** Sojabohnen, Sellerie, Senf	**Nudeln a la Bolognaise vom Rind**
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	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	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	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			

Speisekarte

KW 20 **13.05.2024** **bis** **17.05.2024**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Vegetarische Alternative			
Grießbrei mit grüner Pfirsich-Kiwi-Grütze, vorweg Kartoffelrahmsuppe Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie	**Gemüse-Burger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup** Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Eier, Sojabohnen, Sesam, Sellerie 12	**Bio-Karotten-Paprika- Zucchini-Gemüsegulasch mit Bio Erbsengemüse und Bio-Spätzle** Gluten (Weizen), Sellerie, Eier BIO	**Falafel-Bällchen mit Champignonrahm, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree** Gluten (Weizen), Milch (Lactose)
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	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	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	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
Vollkost			
Grießbrei mit grüner Pfirsich-Kiwi-Grütze, vorweg Kartoffelrahmsuppe Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie	**Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup** Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam 12	**Bio-Gulasch vom Rind mit Bio-Erbsengemüse und Bio-Spätzle** Gluten (Weizen), Eier BIO	**Köttbular in Rahm vom Geflügel mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf
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	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	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	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
Gluten-, Laktosefrei			
Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln Sojabohnen	**Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus** 3	**Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce** Eier, Sojabohnen	**Hühnerfrikassee mit Champignons,Erbsen und Reis** 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	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 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	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
DE-ÖKO-003			

Speisekarte

KW 23 **03.06.2024** **bis** **07.06.2024**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vegetarische Alternative				
Bio-Vollkornreis mit Bio-Möhren und Bio-Gemüserahmsauce Gluten (Hafer), Milch (Lactose) 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	**Grünes vegetarisches Curry mit Räuchertofu und Paprika, dazu Bio-Dinkel** Gluten (Weizen, Dinkel), Sojabohnen, Sellerie 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	**Vegetarische Currywurst auf Erbsenbasis mit Pommes Frites** Senf, Sulfite 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	**Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Rahmspinat und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 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	**Vegetarisches Schnitzel mit veganer Bratensauce, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Karotten-Gemüse und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf 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
Vollkost				
Bio-Hühnerfrikassee mit Spargel, dazu Bio-Möhren und Bio-Vollkornreis Milch (Lactose) 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	**Rindfleisch-Blumenkohl-Curry mit Kichererbsen, dazu Bio-Dinkel** Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Senf 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	**Geflügel-Currywurst mit Pommes Frites** Senf, Sulfite 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	**Seelachs-Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Eier, Milch (Lactose) 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	**Vegetarisches Schnitzel mit veganer Bratensauce, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Karotten-Gemüse und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf 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
Gluten-, Lactosefrei				
Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf Sellerie 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	**Nudeln a la Bolognaise vom Rind** 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	**Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, Zucchinigemüse mit Tomatensauce und Paprikareis** 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	**Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Reis** Sojabohnen 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	**Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce** Eier, Sojabohnen 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
DE-ÖKO-003				

Nährwerte pro 100 g

Speisekarte

KW 24 **10.06.2024** **bis** **14.06.2024**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vegetarische Alternative				
Vegetarisches Schnitzel auf Milchbasis mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Möhren und Salzkartoffeln Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf 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	**Bio-Spaghetti mit Bio-Linsen-Karotten-Bolognaise** Sojabohnen, Sellerie, Gluten (Weizen) 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	**Goudakäseschnitzel mit Rahmsauce, dazu Blumenkohl-Karotten-Kohlrabi-Gemüse und Kroketten** Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf 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	**Spätzle mit Brokkoli und Karotten-Zucchini-Rahmsauce** Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose) 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	**Vollkornreis-Brokkoli-Pfanne** Milch (Lactose) 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
Vollkost				
Gebratene Putenfrikadelle mit Geflügeljus, dazu Möhren und Salzkartoffeln Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Senf 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	**Bio-Spaghetti mit Bio-Bolognaise vom Rind** Gluten (Weizen), Sellerie 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	**Putenschnitzel mit Rahmsauce, dazu Blumenkohl-Karotten-Kohlrabi-Gemüse und Kroketten** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf 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	**Spätzle mit Brokkoli und Karotten-Zucchini-Rahmsauce** Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose) 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	**Vollkornreis-Lachs-Pfanne mit Brokkoli** Fisch, Milch (Lactose) 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
Gluten-, Lactosefrei				
Vegetarischer Linseneintopf Sellerie 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	**Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis** 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	**Fruchtige Linsenbolognaise mit Kartoffelnocken** Eier, Sellerie 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	**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	**Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi** Eier, Sojabohnen, Senf 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
DE-ÖKO-003				

Nährwerte pro 100 g

Speisekarte

KW 25 **17.06.2024** **bis** **21.06.2024**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vegetarische Alternative				
Mildes Bio-Chili sin Carne mit Kidneybohnen, dazu Bio-Vollkornreis und Bio-Kräuter-Dip Milch (Lactose), Sellerie, Gluten (Weizen) 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	**Karotten-Paprika-Zucchini-Lasagne** Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie 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	**Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Kohlrabi-Karotten-Steckrüben-Gemüse in Rahm** Milch (Lactose) 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	**Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Dillsauce und Bio-Erbsen, dazu Salzkartoffeln** Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose) 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	**Tomatensuppe mit Reis und einem Bio-Körnerbrötchen** Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer) 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
Vollkost				
Bio-Mildes Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Bio-Vollkornreis und Bio-Kräuter-Dip Milch (Lactose), Gluten (Weizen) 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	**Lasagne mit Hackfleisch vom Rind** Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie 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	**Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Kohlrabi-Karotten-Steckrüben-Gemüse in Rahm** Milch (Lactose) 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	**Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce und Bio-Erbsen, dazu Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose) 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	**Tomatensuppe mit Reis, dazu Geflügelbockwurst und ein Bio-Körnerbrötchen** Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie 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
Gluten-, Lactosefrei				
Vegetarischer Kartoffeleintopf mit Karotten und Sellerie Sellerie 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	**Maisgrießbrei mit Kirschragout** Sojabohnen 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	**Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce** Eier, Sojabohnen 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	**Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsen-Gemüse** Sojabohnen, Sellerie, Senf 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	**Nudeln a la Bolognaise vom Rind** 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				

Nährwerte pro 100 g

Speisekarte

KW 26 **24.06.2024** **bis** **28.06.2024**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vegetarische Alternative				
Tofu-Klöße mit Curry-Kokossauce und Vollkornreis, dazu Brokkoli Sojabohnen, Senf 3 kJ 592 / kcal 141 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g KH 19,2 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,72 g / BE 1,6	**Grießbrei mit grüner Pfirsich-Kiwi-Grütze, vorweg Kartoffelrahmsuppe** Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie 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	**Gemüse-Burger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup** Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Eier, Sojabohnen, Sesam, Sellerie 12 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	**Bio-Karotten-Paprika- Zucchini-Gemüsegulasch mit Bio Erbsen und Bio-Spätzle** Gluten (Weizen), Sellerie, Eier 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	**Falafel-Bällchen mit Champignonrahm, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree** Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 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
Vollkost				
Lachscurry in Tomaten-Kokossauce mit Vollkornreis, dazu Brokkoli Fisch, Sojabohnen, Senf kJ 526 / kcal 126 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 17,8 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,61 g / BE 1,5	**Grießbrei mit grüner Pfirsich-Kiwi-Grütze, vorweg Kartoffelrahmsuppe** Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie 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	**Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup** Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam 12 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	**Bio-Gulasch vom Rind mit Bio-Erbsen und Bio-Spätzle** Gluten (Weizen), Eier 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	**Köttbullar in Rahm vom Geflügel mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf 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
Gluten-, Lactosefrei				
Buchweizen-Paprikapfanne Sojabohnen kJ 154 / kcal 646 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,7 g KH 16,8 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,66 g/ BE 1,7	**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	**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	**Gemüse-Bolognaise mit Tofu und Gnocchi** Eier, Sojabohnen, Sellerie 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	**Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Langkornreis** 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
DE-ÖKO-003				

Nährwerte pro 100 g