

Speisekarte KW 13

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Für die Woche vom:

27.03.2023

31.03.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



Vegetarisch

Vegetarischer Bio- Linsentaler mit Bio Kohlrabigemüse in Bio-Rahm und Bio-Salzkartoffeln

Vegetarischer Gemüseeintopf, dazu ein Bio-Körnerbrötchen

geschlossen

Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Langkornreis mit Gemüsesauce und Pinienkerne

Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Sellerie

Gluten (Weizen,Roggen,Gerste,Hafer)

Gluten(Weizen), Milch(Lactose), Sellerie

kj 576 / kcal 138 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g
KH 12,7 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 1,09 g / BE 1,9

2, 3, 8
kj 356 / kcal 85 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 13,1 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 1,05 g / BE 1,1

kj 669 / kcal 160 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g
KH 20,7 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,87 g / BE 1,7

kj 511 / kcal 122 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 18,3 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,02 g / BE 1,5



Vollkost

Bio-Rinderfrikadelle mit Bio-Kohlrabigemüse in Bio-Rahm und Bio-Salzkartoffeln

Vegetarischer Linseneintopf mit Geflügelwiener, dazu ein Bio-Körnerbrötchen

Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Hühnerfrikasee mit Karottengemüse und Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie

Gluten(Weizen), Milch(Lactose), Sellerie

Milch(Lactose)

3
kj 426 / kcal 102 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g
KH 9,5 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,7 g / BE 0,8

3, 8
kj 381 / kcal 91 / Fett 1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 15,4 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,64 g / BE 1,3

kj 669 / kcal 160 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g
KH 20,7 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,87 g / BE 1,7

kj 405 / kcal 97 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 11,5 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,64 g / BE 1,0

**Gluten-
Laktosefrei**

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

Mildes Süßkartoffel Tikka Masala mit Kokosmilch und Basmatireis

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener

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

kj 568 / kcal 136 / Fett 2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 25,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,04 g / BE 2,2

kj 460 / kcal 110 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 13,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,00 g / BE 1,1

kj 250 / kcal 60 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 4,7 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,65 g / BE 0,4

Dessert/ Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003
BIO



Geflügel



Fisch



Rindfleisch



Schwein

Speisekarte KW 14

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Für die Woche vom:

03.04.2023

07.04.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Valess Gouda Schnitzel mit Tomatensauce und Backofen-Frites

Chili vegetarisch mit feinem Gemüse und Vollkornreis, dazu Sour Cream

Bio-Gemüsemautaschen mit Zucchini-Tomatengemüse

Bio-Eieromlette mit Bio-Rahmspinat und Bio-Salzkartoffeln

Feiertag

Gluten(Weizen,Hafer), Eier,Milch(Lactose)

Sojabohnen, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen, Hafer)

Gluten(Weizen),Eier, Milch(Lactose)

1

kJ 612 / kcal 146 / Fett 7,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 16,7 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,64 g / BE 1,4

kJ 540 / kcal 129 / Fett 3,6 g,davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 19,3 g,davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,49 g / BE 1,6

kJ 524 / kcal 125 / Fett 1,5 g,davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 23,3 g,davon Zucker 2,9 g/Eiweiß 4,1 g/Salz 1,08 g /BE 1,9

kJ 374 / kcal 89 / Fett 4,5 g,davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 7,8 g,davon Zucker 0,9 g/Eiweiß 4,1 g / Salz 0,53 g/ BE 0,7



Vollkost

Geflügel-Currywurst mit Backofen-Frites

Mildes Chili con carne mit Rindfleisch und Vollkornreis, dazu Sour Cream

Putenschinkennudeln mit Zucchini-Tomatengemüse

Bio-Eieromlette mit Bio-Rahmspinat und Bio-Salzkartoffeln

Senf

Milch (Lactose)

Gluten (Weizen)

Gluten(Weizen),Eier, Milch(Lactose)

2, 3

kJ 719 / kcal 172 / Fett 10,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g
KH 15,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,55 g / BE 1,3

kJ 719 / kcal 172 / Fett 10,3 g,davon ges. Fettsäuren 1,8 g
KH 15,3 g,davon Zucker 3,4 g/Eiweiß 4,5 g/Salz 1,55 g /BE 1,3

kJ 538 / kcal 129 / Fett 2,5 g,davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 19,8 g,davon Zucker 2,3 g/Eiweiß 6,1 g/Salz 0,7 g /BE 1,7

kJ 374 / kcal 89 / Fett 4,5 g,davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 7,8 g,davon Zucker 0,9 g/Eiweiß 4,1 g / Salz 0,53 g/ BE 0,7

Gluten-, Laktosefrei

Gegrillter Rotbarsch in Dill-Zitronen-Sauce mit Soja-Wildreis

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken

Hähnchenschnitzeltes mit Paprikareis

Süßkartoffel Tikka Masala

Fisch, Sojabohnen

Eier, Sellerie

Sojabohnen

Sojabohnen

kJ 492 / kcal 118 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 11,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,27 g / BE 1,0

kJ 541 / kcal 129,2 / 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 2,0

kJ 250 / kcal 60 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 4,7 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,65 g / BE 0,4

kJ 662 / kcal 158 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6 g / Salz 1,08 g / BE 1,5

Dessert/ Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003

BIO



Geflügel



Fisch



Rindfleisch



Schwein

Speisekarte KW 15

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Ferienbetreuung

Für die Woche vom:

10.04.2023

14.04.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Feiertag

Ratatouille-Gemüse mit Vollkornreis und Sonnenblumenkernen

Vollkorn-Brokkoli-Pfanne mit Rahmsauce

Karottencremesuppe, American Pancakes mit Bio-Kischrägout und Vanillesoße

Buntes Gemüsegulash "Ungarische Art" mit Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Milch(Lactose)

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten(Weizen), Sellerie

kj 500 / kcal 119 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 19,3 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,3 g / BE 1,5

kj 506 / kcal 121 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g
KH 16,3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,8 g / 1,4 BE

kj 647 / kcal 155 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 21,9 g, davon Zucker 11,9 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,3 g / BE 1,8

kj 214 / kcal 51 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 9,9 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,78 g / BE 0,8

Vollkost

Ratatouille-Gemüse mit Vollkornreis und Sonnenblumenkernen

Lachs-Brokkolipfanne mit Vollkornnudeln

Karottencremesuppe, American Pancakes mit Bio-Kischrägout und Vanillesoße

Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Bio-Körnerbrötchen

Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)

kj 500 / kcal 119 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 19,3 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,3 g / BE 1,5

kj 523 / kcal 125 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 16,1 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,0 g / BE 1,3

kj 647 / kcal 155 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 21,9 g, davon Zucker 11,9 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,3 g / BE 1,8

kj 422 / kcal 101 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 14,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,57 g / BE 1,2

Gluten-, Laktosefrei

Nudeln a la Bolognaise vom Rind

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

Gegrillter Rotbarsch in Dill-Zitronen-Sauce mit Soja-Wildreis

Eier, Sojabohnen, Senf

Sojabohnen

Fisch, Sojabohnen

kj 634 / kcal 152 / 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 662 / kcal 158 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6 g / Salz 1,08 g / BE 1,5

kj 423 / kcal 101 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 15,9 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,99 g / BE 1,3

kj 492 / kcal 118 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 11,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,27 g / BE 1,0

Dessert/ Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003

BIO



Geflügel



Fisch



Rindfleisch



Schwein

Speisekarte KW 16

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Für die Woche vom:

17.04.2023

21.04.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Pfannkuchen mit Frühlingsgemüse und Rohkostsalat

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kJ 576 / kcal 138 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 19,8 g, davon Zucker 5,0 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,45 g / BE 1,7

Falafelbällchen mit Kräuterdip und Würzkartoffeln

Milch (Lactose)

kJ 499 / kcal 119 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 17,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,16 g / BE 1,4

Blumenkohl mit Käsesauce überbacken, dazu Salzkartoffeln

Milch (Lactose)

1
kJ 285 / kcal 68 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 7,6 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 2,1 g / Salz 0,91 g / BE 0,6

Vegetarisches Lahmacun mit Salat, Tomate, Gurke und Joghurtsauce

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)

12
kJ 395 / kcal 94 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g
KH 9,5 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,37 g / BE 0,8

Bio-Nudeln in Bio-Tomaten-Basilikum-Sauce, dazu Bio-Reibekäse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 262 / kcal 63 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 9,8 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 1,01 g / 0,8 BE



Vollkost

Pfannkuchen mit Frühlingsgemüse und Rohkostsalat

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kJ 576 / kcal 138 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 19,8 g, davon Zucker 5,0 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,45 g / BE 1,7

Falafelbällchen mit Kräuterdip und Würzkartoffeln

Milch (Lactose)

kJ 499 / kcal 119 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 17,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,16 g / BE 1,4

Hackbällchen vom Rind im Köttbullar Style, dazu Salzkartoffeln und Karottengemüse

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf

kJ 707 / kcal 169 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
KH 23,4 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 1,11 g / BE 2,0

Putengyros mit Fladenbrot, dazu Salat, Tomate, Gurke und Joghurtsauce

Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Sesam

kJ 524 / kcal 125 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
KH 16,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 2,64 g / BE 1,4

Bio-Rindfleisch-Tortelloni mit Bio-Tomaten-Basilikum-Sauce

Gluten (Weizen)

kJ 298 / kcal 71 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 9,9 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,71 g / BE 0,8



Gluten-, Laktosefrei

Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse

Sojabohnen, Sellerie, Senf

kJ 853 / kcal 204 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 36,9 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,17 g / BE 3,1

Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüsereis

kJ 333 / kcal 80 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 11,9 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 1,14 g / BE 1,0

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

kJ 568 / kcal 136 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 25,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,04 g / BE 2,2

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwieners

Sojabohnen, Sellerie

3,8
kJ 250 / kcal 60 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 4,7 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,65 g / BE 0,4

Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln

kJ 278 / kcal 67 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 6,5 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,99 g / BE 0,5

Dessert/ Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DE-ÖKO-003

BIO

DGE Cert-Konform



Geflügel



Fisch



Rindfleisch



Schwein

Speisekarte KW 17

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Für die Woche vom:

24.04.2023

28.04.2023

Montag

Aktion: "Bienenretter"

Dienstag

Aktion: "Bienenretter"

Mittwoch

Aktion:  "Bienenretter"

Donnerstag

Aktion: "Bienenretter"

Freitag

Aktion: "Bienenretter"

Vegetarisch

Vegetarisches Kartoffelcurry mit Langkornreis	Reis-Gemüse-Bällchen mit Brokkoli-Rahmauce und bunte Farfalle	Wellenbandnudel-Gemüsepfanne mit Paprikarahmsauce	Zucchini-Kartoffel-Reibekuchen mit Bio-Kräuter Dip und kleinem bunten Bio-Salat	Vegetarische Pizzasuppe mit Kaiserbrötchen
Sojabohnen, Milch(Lactose)	Gluten(Weizen), Milch(Lactose)	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Milch(Lactose)	Gluten(Weizen)
<small>kJ 498 / kcal 119 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 21,8 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 1,31 g / BE 1,8</small>	<small>kJ 716 / kcal 171 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g KH 19,0 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 8,0 g / Salz 1,01 g / BE 1,6</small>	<small>kJ 481 / kcal 115 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 17,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,70 g / BE 1,5</small>	<small>kJ 412/kcal 99/Fett 3,9 g,davon ges.Fettsäuren 1,0 g KH 8,8 g,davon Zucker 0,6 g/Eiweiß 6,8 g /Salz 1,02 g/ BE 0,7</small>	<small>kJ 545 / kcal 130 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g KH 13,7 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,79 g / 1,1 BE</small>



Vollkost

Zarte Hähnchenbruststreifen in milder Curry-sauce mit Apfel und Ananas, dazu Langkornreis	Reis-Gemüse-Bällchen mit Brokkoli-Rahmauce und bunte Farfalle	Vegetarische Maultaschen, dazu Rohkostsalat und Joghurdressing	Zucchini-Kartoffel-Reibekuchen mit Bio-Kräuter Dip und kleinem bunten Bio-Salat	Vegetarische Pizzasuppe mit Kaiserbrötchen
Milch (Lactose),	Gluten(Weizen), Milch(Lactose)	Gluten(Weizen), Eier, Sojabohnen, Milch (Lactose), Sellerie	Milch(Lactose)	Gluten(Weizen)
<small>kJ 540 / kcal 129 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g KH 18,5 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,16 g / BE 1,5</small>	<small>kJ 716 / kcal 171 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g KH 19,0 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 8,0 g / Salz 1,01 g / BE 1,6</small>	<small>kJ 580 / kcal 139 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 19,6 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,62 g / BE 1,6</small>	<small>kJ 412/kcal 99/Fett 3,9 g,davon ges.Fettsäuren 1,0 g KH 8,8 g,davon Zucker 0,6 g/Eiweiß 6,8 g /Salz 1,02 g/ BE 0,7</small>	<small>kJ 545 / kcal 130 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g KH 13,7 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,79 g / 1,1 BE</small>

Gluten-, Laktosefrei

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis	Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi	Gegrillter Rotbarsch in Dill-Zitronen-Sauce mit Soja-Wildreis	Nudeln a la Bolognaise vom Rind	Geschmorte Aubergine mit grobem Kräuter-Maisgrieß
Sojabohnen	Eier, Sojabohnen Senf	Fisch, Sojabohnen		ojabohnen
<small>kJ 423 / kcal 101 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 15,9 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,99 g / BE 1,3</small>	<small>kJ 662 / kcal 158 / 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>	<small>kJ 492 / kcal 118 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 11,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,27 g / BE 1,0</small>	<small>kJ 250 / kcal 60 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 4,7 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,65 g / BE 0,4</small>	<small>kJ 635 / kcal 152 / 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</small>

Dessert/ Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DE-ÖKO-003
BIO



Geflügel



Fisch



Rindfleisch



Schwein

DGE Cert-Konform

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben des Instituts für Kinderernährung Dortmund sowie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten. Deklaration der Zusatzstoffe und Nährwerte / Allergene sowie Dessert/ Salat siehe Liste * Die Nährwerte dieses Gerichtes sind ohne Brot oder Brötchen / ohne Zimt und Zucker berechnet/ (G)= Geflügel (R)= Rindfleisch (S) Schwein (F)= Fisch. Die Buchstaben stehen unter den Gerichten weisen die Allergene aus. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Erläuterung siehe Aushang.

Speisekarte KW 18

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Für die Woche vom:

01.05.2023

05.05.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Aktion: "Bienenretter"

Aktion: "Bienenretter"

Aktion: "Bienenretter"

Aktion: "Bienenretter"

Vegetarisch

Feiertag

Paniertes Veggie-Schnitzel mit Champignonrahm und Bio-Spätzle

Quarkauflauf mit Apfel und Vanillesauce

Veggie-Burger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup

Buntes Bio-Gemüseglasch "Ungarische Art", dazu Bio-Knöpfele und Bio-Möhrengemüse

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

Gluten(Weizen), Milch(Lactose)

Gluten (Weizen, Dinkel, Gerste), Sesam, Sojabohnen, Sellerie

Gluten (Weizen), Sellerie, Eier

3

kj 450 / kcal 108 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 16,8 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,09 g/ BE 1,4

kj 580 / kcal 139 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 19,6 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,62 g/ BE 1,6

12

kj 746 / kcal 178 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 25,6 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,86 g/ BE 2,1

3

kj 262 / kcal 63 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 9,8 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 1,01 g / 0,8 BE



Paniertes Putenbrustschnitzel mit Champignonrahm und Bio-Spätzle

Quarkauflauf mit Apfel und Vanillesauce



Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup



Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Bio-Körnerbrötchen

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

Gluten(Weizen), Milch(Lactose)

Gluten (Weizen, Dinkel, Gerste), Sesam, Sellerie, Senf

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)

kj 346 / kcal 82,6 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 8,8 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,46 g/ BE 0,7

kj 580 / kcal 139 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 19,6 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,62 g/ BE 1,6

12

kj 746 / kcal 178 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 25,6 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,86 g/ BE 2,1

kj 399 / kcal 95 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 14,1 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,97 g / BE 1,2

Gluten-, Laktosefrei

Putenmedaillons in Tomaten-Kokos-Sauce mit Gnocchi

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit Gemüseris

Sojabohnen, Senf

Eier, Sellerie

3

kj 483 / kcal 115 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 12,6 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 1,28 g/ BE 1,1

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 488 / kcal 117 / 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 234 / kcal 56 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 10,8 g, davon Zucker 9,7 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,00 g/ BE 0,9

Dessert/ Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DE-ÖKO-003
BIO



Geflügel



Fisch



Rindfleisch



Schwein