

Speisekarte



KW 27
Montag

01.07.2024 bis
Dienstag

05.07.2024
Mittwoch

Donnerstag

Vegetarische Alternative				
<p>Tomaten-Champignon-Basilikumragout und Drellinudeln, dazu Bio-Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p>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</p>	<p>Kartoffel-Karotten-Kohlrabi-Eintopf, dazu Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Sellerie, Sojabohnen, Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p> <p>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</p>	<p>Bio-Karotten-Paprika-Gulasch mit Bio-Brokkoli und Bio-Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, 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>Vegetarisches Soja-Geschnetzeltes mit Möhren und Bio-Vollkornreis</p> <p>Sojabohnen, Senf</p> <p>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</p>	
Vollkost				
<p>Seelachsragout in Senf-Paprikasauce mit Drellinudeln, dazu Bio-Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose), Senf</p> <p> 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</p>	<p>Kartoffel-Karotten-Kohlrabi-Eintopf, dazu Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Sellerie, Sojabohnen, Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p> <p>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</p>	<p>Bio-Hackfleischragout vom Rind mit Bio-Brokkoli und Bio-Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>  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</p>	<p>Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsauce mit Möhren und Bio-Vollkornreis</p> <p>Milch (Lactose), Senf</p> <p> 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</p>	
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>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</p>	<p>Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln</p> <p>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</p>	<p>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi</p> <p>Eier, Sojabohnen, Senf</p> <p>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</p>	<p>Rinderhaschee mit Karotten-Erbсен-Gemüse und Reis</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p>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</p>	

DE-ÖKO-003

Nährwerte pro 100 g

Speisekarte



KW 28
Montag

08.07.2024 bis
Dienstag

12.07.2024
Mittwoch

Donnerstag

Vegetarische Alternative				
<p>Veganes Geschnitzeltes mit Möhren und Salzkartoffeln</p> <p>Sojabohnen, Senf</p> <p>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</p>	<p>Bio-Penne mit Spinatrahmsauce und geriebenem Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>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</p>	<p>Makkaroni mit Karotten-Zucchinirahmsauce und Bio-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</p>	<p>Kartoffel-Paprika-Curry mit Bio-Vollkornreis und Brokkoli</p> <p>Sojabohnen, Milch (Lactose)</p> <p>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</p>	
Vollkost				
<p>Putengeschnitzeltes in Lauch-Zwiebel-Karotten-Gemüsesauce, dazu Möhren und Salzkartoffeln</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>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</p>	<p>Bio-Penne mit Spinatrahmsauce und geriebenem Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>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</p>	<p>Makkaroni mit Lachswürfeln in Tomatencremesauce und Bio-Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)</p> <p>1</p> <p>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</p>	<p>Hähnchengesnitzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Bio-Vollkornreis und Brokkoli</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>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</p>	
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Süßkartoffel Tikka Masala (Paprika, Sojabohnen)</p> <p>Sojabohnen</p> <p>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</p>	<p>Hähnchengesnitzeltes in Champignonsauce mit Risi Bisi</p> <p>Senf, Sojabohnen</p> <p>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</p>	<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p> <p>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</p>	<p>Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</p> <p>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</p>	
DE-ÖKO-003				