

Speisekarte



KW 9
Montag

26.02.2024 bis
Dienstag

01.03.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vollkost				
	Bio-Hackfleischragout vom Rind mit Bio-Brokkoli und Bio-Spätzle Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf  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	Thunfisch-Gemüseragout (Paprika, Erbsen), Bio-Blumenkohl und Bio-Vollkornreis Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose), Sulfite, 3 kJ 656 / kcal 157 / Fett 3,7 g davon ges. Fettsäuren 1,4 g KH 22,4 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 7,3 g / Salz 0,53 g/ BE 1,9	Putensteak mit vegetarischer Jus, dazu Bio-Maisgemüse und Bio-Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 376 / kcal 90 / Fett 3,1 g davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 8,2 g, davon Zucker 0,5 g / Eiweiß 7,1 g / Salz 0,38 g/ BE 0,7	
Vegetarische Alternative				
Zucchini cremesuppe, danach Bio-Milchreis mit Bio-Kirschrageout Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie kJ 386 / kcal 92 / Fett 2,9 g davon ges. Fettsäuren 1,9 g KH 14,0 g, davon Zucker 7,2 g / Eiweiß 2,4 g / Salz 0,32 g/ BE 1,2	Bio-Karotten-Paprikagulasch mit Bio-Brokkoli und Bio-Spätzle Gluten (Weizen), Milch (Lactose), 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	Gemüserahmragout (Karotten, Zucchini), Bio-Blumenkohl und Bio-Vollkornreis Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie kJ 584 / kcal 139 / Fett 3,5 g davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 22,0 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,76 g/ BE 1,8	Gemüsetaler mit vegetarischer Jus, dazu Bio-Maisgemüse und Bio-Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, kJ 753 / kcal 180 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g KH 22,9 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 10,7 g / Salz 3,00 g / BE 1,9	Vegetarische Safari-Nuggets mit Bio-Joghurt-Dip, dazu Möhrengemüse und Bio-Salzkartoffeln Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose) kJ 465 / kcal 111 / Fett 3,8 g davon ges. Fettsäuren 0,5 g/ KH 13,4 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 0,77 g/ BE 1,1
Dessert für alle 				
Frisches Bio-Obst kJ 254 / kcal 61 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 13,3 g, davon Zucker 12,6 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,1	Bio-Naturjoghurt mit frischen Bio-Früchten Milch (Lactose) kJ 269 / kcal 64 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 6,6 g, davon Zucker 6,3 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 0,09 g / 0,6 BE	Frisches Bio-Obst kJ 254 / kcal 61 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 13,3 g, davon Zucker 12,6 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,1	Bio-Vanillequark Milch (Lactose) kJ 531 / kcal 127 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 4,4 g KH 8,3 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 0,07 g / BE 0,7	Frisches Bio-Obst kJ 244 / kcal 58 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 12,6 g, davon Zucker 12,0 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,05
Salat für alle 				
Bio-Rohkost kJ 190 / kcal 46 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,52 g / BE 0,28	Bio-Rohkost kJ 190 / kcal 46 / Fdtt 3,0 g, davon gds. Fdttsäurdn 0,3 g KH 3,3 g, davon Zuckdr 2,0 g / diwdiß 1,2 g / Salz 0,52 g / Bd 0,29	Bio-Rohkost kJ 190 / kcal 46 / Fett 3,0 e, davon ees. Fettsäuren 0,3 e KH 3,3 e, davon Zucker 2,0 e / Eiweiß 1,2 e / Salz 0,52 e / BE 0,30	Bio-Rohkost kJ 190 / kcal 46 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,3 g, davon Zucker 2,0 g / Efwefß 1,2 g / Salz 0,52 g / BE 0,31	Bio-Rohkost kJ 255 / kcal 61 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 14,4 g, davon Zucker 13,2g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,2

Speisekarte



KW 10
Montag

04.03.2024 bis
Dienstag

08.03.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vollkost				
	Gebratene Rinderfrikadelle mit Bio-Rotkohl und Bio-Salzkartoffeln Gluten (Weizen) Eier, Milch (Lactose), Senf kj 515 / kcal 123 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 11,6 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 0,71 g / BE 1,0	Bio-Fusili mit Lachssauce und Bio-Erbсен Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose) kj 594 / kcal 142 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 17,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,44 g / Salz 0,98 g / BE 1,5	Bio-Rindergeschnetzeltes mit Bio-Penne und Bio-Karotten-Gemüse Gluten (Weizen), Senf, Sellerie  kj 557 / kcal 133 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 20,3 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,67 g / BE 1,7	Internationaler Frauentag
Vegetarische Alternative				
Spiegelei mit Bio-Marktgemüse (Karotten, Blumenkohl, Erbsen) und Bio-Bratkartoffeln Eier kj 534 / kcal 128 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g KH 11,2 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 0,28 g / BE 0,9	Gebratener Bio-Linsentaler mit Bio-Rotkohl und Bio-Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Sellerie, Senf  kj 569 / kcal 136 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 16,0 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,54 g / BE 1,3	Bio-Fusili mit Bio-Maissauce, Feta und Bio-Erbсен Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kj 556 / kcal 133 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g KH 19,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,16 g / 1,6 BE	Bio-Paprika-Karotten-Zucchiniulasch, dazu Bio-Penne und Bio-Karotten-Gemüse Gluten (Weizen)  kj 557 / kcal 133 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 20,3 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,67 g / BE 1,7	Internationaler Frauentag
Dessert für alle 				
Frisches Bio-Obst kj 254 / kcal 61 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 13,3 g, davon Zucker 12,6 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,1	Bio-Naturjoghurt mit frischen Bio-Früchten Milch (Lactose) kj 269 / kcal 64 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 6,6 g, davon Zucker 6,3 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 0,09 g / 0,6 BE	Frisches Bio-Obst kj 254 / kcal 61 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 13,3 g, davon Zucker 12,6 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,1	Bio-Naturquark mit Bio-Kirschen Milch (Lactose) kj 531 / kcal 127 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 4,4 g KH 8,3 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 0,07 g / BE 0,7	Frisches Bio-Obst kj 244 / kcal 58 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 12,6 g, davon Zucker 12,0 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,05
Salat für alle 				
Bio-Rohkost kj 190 / kcal 46 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,52 g / BE 0,28	Bio-Rohkost kj 190 / kcal 46 / Fdtt 3,0 g, davon gds.. Fdttsäurdn 0,3 g KH 3,3 g, davon Zuckdr 2,0 g / diwdrß 1,2 g / Salz 0,52 g / Bd 0,29	Bio-Rohkost kj 190 / kcal 46 / Fett 3,0 e, davon ees.. Fettsäuren 0,3 e KH 3,3 e, davon Zucker 2,0 e / Eiweiß 1,2 e / Salz 0,52 e / BE 0,30	Bio-Rohkost kj 190 / kcal 46 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,3 g, davon Zucker 2,0 g / Efwefß 1,2 g / Salz 0,52 g / BE 0,31	Bio-Rohkost kj 255 / kcal 61 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 14,4 g, davon Zucker 13,2 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,2

Speisekarte



KW 11
Montag

11.03.2024 bis
Dienstag

15.03.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vollkost

		Seelachsragout in Senf-Paprikasauce mit Bio-Salzkartoffeln, dazu Gemüsestick mit Bio-Kräuterdip Fisch, Milch (Lactose), Senf, 3 kJ 413 / kcal 99 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 10,9 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,49 g / BE 0,9	Geflügel-Currywurst mit Bio-Pommes Frites, dazu Bio-Blattsalat und Italian Dressing Sulfite, Senf 3, 8 kJ 599 / kcal 143 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 13,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,89 g / BE 1,1	Bio-Spaghetti mit Bio-Bolognese vom Rind, dazu Bio-Reibekäse Gluten (Weizen), Milch(Lactose), Sellerie BIO kJ 609 / kcal 145 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 18,3 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 0,86 g / BE 1,5
--	--	---	---	---

Vegetarische Alternative

Bio-Karottencremesuppe und Bio-Pfannkuchen mit Bio-Vanillesauce und Bio-Kirschragout Gluten (Weizen), Milch (Lactose) BIO kJ 713 / kcal 170 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 24,2 g, davon Zucker 12,5 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,93 g / BE 2,0	Bio-Käsespätzle mit Beilagensalat Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), kJ 683 / kcal 163 / Fett 9,0 g, davon ges. Fettsäuren 4,2 g KH 15,9 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,13 g / BE 1,3	Tomaten-Champignon-Basilikumragout und Bio-Salzkartoffeln, dazu Gemüsestick mit Bio-Kräuterdip Sellerie, Milch (Lactose) 3 kJ 351 / kcal 84 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 12,0 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,64 g / BE 1,0	Vegetarische Currywurst mit Bio-Pommes Frites, dazu Bio-Blattsalat und Italian Dressing Sulfite, Senf 3 kJ 543 / kcal 130 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 14,6 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,82 g / BE 1,2	Bio-Spaghetti mit Bio-Gemüsebolognese (Paprika, Karotten), Sonnenblumenkernen und Bio-Reibekäse Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie BIO kJ 658 / kcal 157 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 29,1 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 0,94 g / 2,4 BE
---	---	--	--	---

Dessert für alle

Frisches Bio-Obst kJ 254 / kcal 61 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 13,3 g, davon Zucker 12,6 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,1	Bio-Naturjoghurt mit frischen Bio-Früchten Milch (Lactose) kJ 269 / kcal 64 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 6,6 g, davon Zucker 6,3 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 0,09 g / 0,6 BE	Frisches Bio-Obst kJ 254 / kcal 61 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 13,3 g, davon Zucker 12,6 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,1	Bio-Quark mit Schokostückchen Milch (Lactose) kJ 531 / kcal 127 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 4,4 g KH 8,3 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 0,07 g / BE 0,7	Frisches Bio-Obst kJ 244 / kcal 58 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 12,6 g, davon Zucker 12,0 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,05
--	--	--	--	---

Salat für alle

Bio-Rohkost kJ 190 / kcal 46 / Fett 3,0 g, davon ges... Fettsäuren 0,3 g KH 3,3 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,01 g / BE 0,1	Bio-Rohkost kJ 190 / kcal 46 / Fdtt 3,0 g, davon gds... Fdttsäurdn 0,3 g KH 3,3 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,01 g / BE 0,1	Bio-Rohkost kJ 190 / kcal 46 / Fett 3,0 e, davon ees... Fettsäuren 0,3 e KH 3,3 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,01 g / BE 0,1	Bio-Rohkost kJ 190 / kcal 46 / Fett 3,0 g, davon ges... Fettsäuren 0,3 g KH 3,3 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,01 g / BE 0,1	Bio-Rohkost kJ 154 / kcal 37 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,6 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,01 g / BE 0,1
--	--	--	--	--

Speisekarte



KW 12
Montag

18.03.2024 bis
Dienstag

22.03.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vollkost				
	<p>Paniertes Putenbrustschnitzel, dazu Bio-Apfelrotkohl und Bio-Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Senf,</p> <p>3</p> <p>KJ 488 / kcal 117 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 13,4 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,59 g / BE 1,1</p>	<p>Lachscurry (Paprika, Süßkartoffel) mit Bio-Vollkornreis und Bio-Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Sojabohnen, Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>KJ 597 / kcal 143 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g KH 17,8 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,69 g / BE 1,5</p>	<p>Bio-Tomatensuppe mit Bio-Vollkornreis, dazu Bio-Rindsbockwurst und ein Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p> <p> 2, 3</p> <p>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</p>	
Vegetarische Alternative				
<p>Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Bio-Kartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>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</p>	<p>Paniertes Veggie-Schnitzel (auf Milchbasis), dazu Bio-Apfelrotkohl und Bio-Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>3</p> <p>KJ 397 / kcal 95 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 12,4 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,67 g / BE 1,0</p>	<p>Gemüseintopf mit Bio-Vollkornreis und Bio-Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>KJ 556 / kcal 133 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g KH 19,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,16 g / BE 1,6</p>	<p>Bio-Tomatensuppe mit Bio-Vollkornreis und einem Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p> <p> 3</p> <p>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</p>	<p>Bio-Penne in Bio-Paprikarahmsauce und Bio-Mais</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> 3</p> <p>KJ 623 / kcal 149 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 25,6 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,75 g / BE 2,1</p>
Dessert für alle 				
<p>Frisches Bio-Obst</p> <p>KJ 254 / kcal 61 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 13,3 g, davon Zucker 12,6 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,1</p>	<p>Bio-Naturjoghurt mit frischen Bio-Früchten</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>KJ 269 / kcal 64 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 6,6 g, davon Zucker 6,3 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 0,09 g / BE 1,05</p>	<p>Frisches Bio-Obst</p> <p>KJ 244 / kcal 58 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 12,6 g, davon Zucker 12,0 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,05</p>	<p>Bio-Naturquark mit Bio-Apfelmus</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>KJ 531 / kcal 127 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 4,4 g KH 8,3 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 0,07 g / BE 0,7</p>	<p>Frisches Bio-Obst</p> <p>KJ 244 / kcal 58 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 12,6 g, davon Zucker 12,0 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,05</p>
Salat für alle 				
<p>Bio-Rohkost</p> <p>KJ 190 / kcal 46 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,52 g / BE 0,28</p>	<p>Bio-Rohkost</p> <p>KJ 190 / kcal 46 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,52 g / BE 0,29</p>	<p>Bio-Rohkost</p> <p>KJ 190 / kcal 46 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,52 g / BE 0,30</p>	<p>Bio-Rohkost</p> <p>KJ 190 / kcal 46 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,52 g / BE 0,31</p>	<p>Bio-Rohkost</p> <p>KJ 154 / kcal 37 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,6 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,55 g / BE 0,30</p>

Speisekarte



KW 13
Montag

25.03.2024 bis
Dienstag

29.03.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vollkost				
	Köttbular in Rahm vom Geflügel mit Bio-Blumenkohl-, Brokkoli- und Kohlrabigemüse und Bio-Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf kJ 461 / kcal 110 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g KH 9,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 1,22 g / BE 0,8	Schlemmerfilet Bordelaise mit Bio-Salzkartoffeln, dazu Beilagensalat mit Italian-Dressing Gluten (Weizen), Fisch, Sulfite 3 kJ 454 / kcal 108 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 9,8 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 0,47 g / BE 0,8	Bio-Mildes Chili con carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Bio-Vollkornreis und Bio-Joghurt-Dip Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  kJ 502 / kcal 120 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 19,3 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,72 g / BE 1,6	Karfreitag
Vegetarische Alternative				
Zucchini-cremesuppe, danach Bio-Milchreis mit Bio-Apfelmus Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie kJ 386 / kcal 92 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g KH 14,0 g, davon Zucker 7,2 g / Eiweiß 2,4 g / Salz 0,32 g / BE 1,2	Palareibenchen mit Champignonrahm, Bio-Blumenkohl-, Brokkoli- und Kohlrabigemüse und Bio-Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 384 / kcal 92 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g KH 11,0 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 0,88 g / BE 0,9	Gemüserahmragout (Karotten, Zucchini) mit Bio-Salzkartoffeln, dazu Beilagensalat mit Italian Dressing Milch (Lactose), Sellerie, Sulfite 3 kJ 276 / kcal 66 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 10,7 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,60 g / BE 0,89	Mildes Bio-Chili sin Carne mit Kidneybohnen, dazu Bio-Vollkornreis und Bio-Joghurt-Dip Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)  kJ 547 / kcal 131 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 22,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 2,1 g / BE 1,8	Karfreitag
Dessert für alle 				
Frisches Bio-Obst kJ 254 / kcal 61 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 13,3 g, davon Zucker 12,6 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,1	Bio-Naturjoghurt mit frischen Bio-Früchten Milch (Lactose) kJ 269 / kcal 64 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 6,6 g, davon Zucker 6,3 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 0,09 g / BE 0,6	Frisches Bio-Obst kJ 244 / kcal 58 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 12,6 g, davon Zucker 12,0 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,05	Bio-Vanillequark Milch (Lactose) kJ 531 / kcal 127 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 4,4 g KH 8,3 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 0,07 g / BE 0,7	Frisches Bio-Obst kJ 244 / kcal 58 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 12,6 g, davon Zucker 12,0 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,05
Salat für alle 				
Bio-Rohkost kJ 190 / kcal 46 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,52 g / BE 0,28	Bio-Rohkost kJ 190 / kcal 46 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,52 g / BE 0,29	Bio-Rohkost kJ 190 / kcal 46 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,52 g / BE 0,30	Bio-Rohkost kJ 190 / kcal 46 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,52 g / BE 0,31	Bio-Rohkost kJ 154 / kcal 37 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,6 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,55 g / BE 0,30

Speisekarte



KW 14
Montag

01.04.2024 bis
Dienstag

05.04.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vollkost				
Ostermontag	Bio-Gulasch vom Rind mit Bio-Erbse 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	Lachscurry (Paprika, Süßkartoffel) mit Bio-Vollkornreis, Bio-Salat und Bio-Joghurtdressing Fisch, Sojabohnen, Milch (Lactose) 3 kJ 597 / kcal 143 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g KH 17,8 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,69 g / BE 1,5	Rindfleischburger im Bio-Brötchen mit Bio-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf 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	
Vegetarische Alternative				
Ostermontag	Bio-Karotten-Paprika- Zucchini-Gemüsegulasch mit Bio-Erbse und Bio-Spätzle Gluten (Weizen), Sellerie, Eier  kJ 418 / kcal 100 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 16,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,91 g / BE 1,4	Auberginencurry mit Bio-Vollkornreis, Salat und Bio-Joghurtdressing Milch (Lactose) 1, 3 kJ 451 / kcal 108 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 17,7 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,92 g / BE 1,5	Gemüse-Burger im Bio-Brötchen mit Bio-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Eier, Sojabohnen, Sellerie 12 kJ 844 / kcal 202 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 27,5 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,78 g / BE 2,3	Bio-Gemüse-Kartoffel-Puffer mit Bio-Kräuterdip und Bio-Gemüwesticks Eier, Milch (Lactose)  3 kJ 514 / kcal 123 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 16,5 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,04 g / BE 1,4
Dessert für alle 				
Frisches Bio-Obst	Bio-Naturjoghurt mit frischen Bio-Früchten Milch (Lactose) kJ 269 / kcal 64 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 6,6 g, davon Zucker 6,3 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 0,09 g / BE 0,55	Frisches Bio-Obst kJ 215 / kcal 51 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 11,0 g, davon Zucker 10,4 g / Eiweiß 0,7 g / Salz 0,01 g / BE 0,92	Bio-Quark mit Schokostückchen Milch (Lactose) kJ 531 / kcal 127 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 4,4 g KH 8,3 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 0,07 g / BE 0,7	Frisches Bio-Obst kJ 215 / kcal 51 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 11,0 g, davon Zucker 10,4 g / Eiweiß 0,7 g / Salz 0,01 g / BE 0,92
Salat für alle 				
Bio-Rohkost kJ 190 / kcal 46 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,52 g / BE 0,28	Bio-Rohkost kJ 190 / kcal 46 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,52 g / BE 0,29	Bio-Rohkost kJ 190 / kcal 46 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,52 g / BE 0,30	Bio-Rohkost kJ 190 / kcal 46 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,52 g / BE 0,31	Bio-Rohkost kJ 154 / kcal 37 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,6 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,55 g / BE 0,30