

Speisekarte











KW 16
Montag

15.04.2024
Dienstag bis

19.04.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vollkost				
<p>Putengeschnetzeltes in Lauch-Zwiebel-Karotten-Gemüsesauce, dazu Bio-Prinzessbohnen und Bio-Salzkartoffeln</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p>  <p>kj 330 / kcal 79 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 8,8 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 4,3 / Salz 0,38 g / BE 0,7</p>		<p>Lachswürfel in Tomatencremesoße mit Bio-Erbsen und Bio-Fussili</p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fische, Milch (Lactose)</p>  <p>kj 578 / kcal 138 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 19,2 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,2 / Salz 0,53 g / BE 1,6</p>		<p>Milde Ungarische Bio-Gulaschsuppe vom Huhn mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Bio-Vollkornreis und ein Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p>   <p>kj 480 / kcal 115 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 20,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,8 / Salz 1,33 g / BE 1,7</p>
Vegetarische Alternative				
<p>Veganes Geschnetzeltes mit Bio-Prinzessbohnen und Bio-Salzkartoffeln</p> <p>Sojabohnen, Senf</p>  <p>kj 289 / kcal 69 / Fett 1,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 10,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 4,1 / Salz 0,76 g / BE 0,9</p>	<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>Bio-Rahmsauce mit Bio-Erbsen und Bio-Fussili</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>  <p>kj 547 / kcal 131 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 22,3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,3 / Salz 0,47 g / BE 1,9</p>	<p>Bio-Penne mit Spinatrahmsauce und geriebenen Bio-Käse, dazu Bio-Gurkensticks</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>  <p>kj 701 / kcal 167 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 23,4 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,0 / Salz 0,77 g / BE 1,9</p>	<p>Bio-Paprika-Karotten-Zucchini-Gulasch, dazu Bio-Vollkornreis und ein Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p>  <p>kj 462 / kcal 110 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 20,3 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 3,6 / Salz 1,63 g / BE 1,7</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 / 0,6 BE</p>	<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-Naturquark mit Bio-Kirschen</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>
Rohkost 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>
Bio-Prüfzeichen:	DE-ÖKO-003			

Speisekarte













KW 17
Montag

22.04.2024
Dienstag bis

26.04.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vollkost				
<p>Rindfleisch-Blumenkohl-Curry mit Kichererbsen, dazu Bio-Vollkornreis und Bio-Gemügesticks</p> <p>Milch (Lactose), Senf </p> <p>kj 637 / kcal 152 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 4,7 g / KH 22,5 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,71 g / BE 1,9 g</p>		<p>Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Bio-Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Eier, Milch (Lactose)</p> <p>1 </p> <p>kj 458 / kcal 110 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g, KH 14,7 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,87 g / BE 1,2 g</p>		<p>Bio-Hühnerfrikassee mit Bio-Möhren und Bio-Vollkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>kj 475 / kcal 114 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 14,2 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 1,33 g / BE 1,2 g</p>
Vegetarische Alternative				
<p>Grünes vegetarisches Curry mit Bio-Vollkornreis Bio-Gemügesticks</p> <p>Sojabohnen, Sellerie</p> <p>3</p> <p>kj 688 / kcal 164 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 22,6 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,99 g / BE 1,9 g</p>	<p>Brokkolicremesuppe, danach Bio-Pfannkuchen mit Bio-Kirschragout und Bio-Vanillesauce</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 580 / kcal 139 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 19,2 g, davon Zucker 6,1 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,42 g / BE 1,6 g</p>	<p>Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Bio-Rahmspinat und Bio-Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>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</p>	<p>Vegane Königsberger Klöße aus Weizenprotein mit Bio-Marktgemüse, dazu Bio-Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Senf</p> <p>1</p> <p>kj 444 / kcal 106 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g / KH 10,1 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 0,84 g / BE 0,9 g</p>	<p>Vegetarisches Frikassee auf Erbsenbasis mit Bio-Möhren und Bio-Vollkornreis</p> <p>Gluten (Hafer), Milch (Lactose)</p> <p>kj 495 / kcal 118 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 14,6 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 2,00 g / BE 1,2 g</p>
Dessert für alle				
<p>Frisches Bio-Obst</p> <p></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 / 0,6 BE</p>	<p>Frisches Bio-Obst</p> <p></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>Quark mit Schokostückchen</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></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>
Rohkost für alle				
<p>Bio-Rohkost</p> <p></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>
Bio-Prüfzeichen: 	DE-ÖKO-003			

Speisekarte











KW 18
Montag

29.04.2024
Dienstag bis

03.05.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vollkost				
<p>Geflügelbratwurst mit Geflügeljus, dazu Sauerkraut und Bio-Salzkartoffeln</p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> <p>8 </p> <p>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</p>		<p>1. Mai Feiertag</p>	<p>Bio-Langkornreis-Lachs-Pfanne mit Bio-Brokkoli</p> <p>Fisch, Milch (Lactose)</p> <p> 1 </p> <p>kj 572 / kcal 137 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 19,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 1,96 g / BE 1,6</p>	<p>Bio-Spaghetti mit Bio-Bolognese vom Rind und Bio-Reibekäse</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p> </p> <p>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</p>
Vegetarische Alternative				
<p>Vegetarische Bratwurst veganer Bratensoße, dazu Sauerkraut und Bio-Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf</p> <p>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</p>	<p>Spiegelei 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>1. Mai Feiertag</p>	<p>Bio-Langkornreis-Brokkoli-Pfanne</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 577 / kcal 138 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 25,5 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 2,54 g / BE 2,1</p>	<p>Bio-Spaghetti mit Linsen-Bolognese und Bio-Reibekäse</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p>kj 505 / kcal 121 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 18,8 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,10 g / BE 1,6</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 / 0,6 BE</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>
Rohkost 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>
<p>Bio-Prüfzeichen:  DE-ÖKO-003</p>				

Speisekarte



KW 19
Montag

06.05.2024
Dienstag bis

10.05.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vollkost				
<p>Bio-Rindfleisch-Ravioli mit Bio-Tomatensauce und Bio-Käse</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Laktose), Sellerie</p>   <p>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</p>		<p>Studententag, Schule geschlossen</p>	<p>Christi Himmelfahrt</p>	<p>Schule geschlossen</p>
Vegetarische Alternative				
<p>Bio-Spinat-Ravioli mit Bio-Tomatensauce und Bio-Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Laktose)</p>  <p>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</p>	<p>Kartoffelrahmsuppe, danach Bio-Grießbrei mit Bio-Apfel-Passionsfrucht-Grütze</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Laktose), Sellerie</p> <p>11</p> <p>kj 473 / kcal 113 / Fett 6,8 g, davon ges. Fettsäuren 4,0 g KH 9,9 g, davon Zucker 4,8 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,29 g / BE 0,8</p>	<p>Studententag, Schule geschlossen</p>	<p>Christi Himmelfahrt</p>	<p>Schule geschlossen</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 / 0,6 BE</p>			
Rohkost 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 0,28</p>			
Bio-Prüfzeichen:		DE-ÖKO-003		

Speisekarte



KW 20

13.05.2024

bis

17.05.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch



Donnerstag

Freitag

Vollkost

<p>Rindfleischburger im Brötchen mit Bio-Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam</p> <p>12 </p> <p>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</p>	<p>Bio-Linseneintopf mit Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie</p> <p></p> <p>kj 449 / kcal 107 / Fett 1,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 18,3 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,12 g / BE 1,5</p>	<p>Lachscurry in Tomaten-Kokossoße mit Bio-Vollkornreis, dazu Bio-Salat mit Bio-Joghurdressing</p> <p>Fisch, Sojabohnen, Senf Milch (Laktose)</p> <p> </p> <p>kj 595 / kcal 142 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 21,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 2,00 g / BE 1,8</p>		<p>Bio-Gulasch vom Rind mit Bio-Erbsen-Gemüse und Bio-Spätzle</p> <p>Senf, Gluten (Weizen), Eier</p> <p> </p> <p>kj 520 / kcal 124 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 16,0 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,02 g / BE 1,3</p>
---	--	--	--	---

Vegetarische Alternative

<p>Gemüse-Burger im Brötchen mit Bio-Ofen-Pommes, Bio-Salat, Bio-Tomaten und Ketchup</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Eier, Sojabohnen, Sellerie, Sesam</p> <p>12</p> <p>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</p>	<p>Kartoffeleintopf mit Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie</p> <p>1</p> <p>kj 404 / kcal 97 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 14,5 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 1,15 g / BE 1,2</p>	<p>Tofu-Klöße mit Curry-Kokossoße und Bio-Vollkornreis, dazu Bio-Salat mit Bio-Joghurdressing</p> <p>Sojabohnen, Senf</p> <p>3</p> <p>kj 593 / kcal 142 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g KH 19,5 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,80g / BE 1,6</p>	<p>Senfeier mit Bio-Möhrengemüse und Bio-Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 391 / kcal 93 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g KH 8,5 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,45 g / BE 0,7</p>	<p>Bio-Karotten-Paprika- Zucchini-Gemüsegulasch mit Bio-Erbsengemüse und Bio-Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Eier</p> <p></p> <p>kj 414 / kcal 99 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 16,6 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,92 g / BE 1,4</p>
---	--	---	--	---

Dessert für alle

<p>Frisches Bio-Obst</p> <p></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 0,55</p>	<p>Frisches Bio-Obst</p> <p></p> <p>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</p>	<p>Quark mit Schokostückchen</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></p> <p>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</p>
--	---	--	--	--

Rohkost für alle

<p>Bio-Rohkost</p> <p></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 0,28</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 0,28</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 0,28</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 0,28</p>
--	---	---	---	---

Bio-Prüfzeichen:



DE-ÖKO-003