

Speisekarte



KW 40
Montag

30.09.2024 bis
Dienstag

04.10.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Menülinie 1

Tag der Deutschen Einheit

Menülinie 2

**Bio-Penne mit Tomatensauce,
Bio-Erbsen und Bio-Gouda**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

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

**Blumenkohl-Süßkartoffel-Curry
mit Sesam, Brokkoli und Bio-
Vollkornreis**

Sojabohnen, Milch (Lactose)

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

Tag der Deutschen Einheit

**Vegetarische Nuggets auf
Milchbasis mit Rahmspinat und
Bio-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

Dessert für alle

**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

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

Rohkost 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 0,28

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 0,28

Bio-Prüfzeichen:

DE-ÖKO-003

Speisekarte



KW 41
Montag

07.10.2024 bis
Dienstag

11.10.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Menülinie 1				
	<p>Lachssauce mit Bio-Fusili und Bio-Erbsen</p> <p>Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>kJ 512 / kcal 122 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 3,6 g KH 12,0 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 1,25 g / BE 1,0</p>		<p>Bio-Köttbullar vom Rind mit Bio-Möhrengemüse und Bio-Kartoffelpüree</p> <p>Senf, Sulfite</p> <p> </p> <p>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</p>	
Menülinie 2				
<p>Bio-Kartoffeltaschen dazu Spinatrahmsoße und Bio-Blumenkohl</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 319 / kcal 76 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 12,9 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 1,15 g / BE 1,1</p>	<p>Bio-Linsentaler mit 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>Vegetarisches Frikassee auf Erbsenbasis mit Bio-Erbsen und Bio-Vollkornreis</p> <p>Gluten (Hafer), Milch (Lactose)</p> <p>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</p>	<p>Bio-Vollkornspirelli mit Brokkoli und heller Bio-Sauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kJ 471 / kcal 115 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 18,0 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,87 g / BE 1,5</p>	<p>Bio-Ravioli mit Käse-Basilikumfüllung und Bio-Gemüserahmsauce, dazu Bio-Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p>kJ 502 / kcal 120 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 19,6 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,82 g / BE 1,6</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>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 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>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></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 0,28</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				