

Speisekarte



KW 42
Montag

14.10.2024
Dienstag

18.10.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Menülinie 1

	Fischstäbchen mit Erbsen-Möhren-Gemüse und Bio-Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose) 		Bio-Spaghetti mit Bio-Bolognese vom Rind Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf  	
	kJ 449 / kcal 107 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 13,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 0,48 g / BE 1,1		kJ 402 / kcal 96 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 9,2 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,04 g / BE 0,8	

Menülinie 2

Bio-Käsespätzle mit Beilagensalat und Kräuterdressing Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) kJ 402 / kcal 96 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 10,0 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,42 g / BE 0,8	Vegetarisches Soja-Geschnitzeltes "Züricher Art" mit Möhren und Bio-Spätzle Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose) kJ 438 / kcal 105 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 15,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,81 g / BE 1,3	Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Bio-Kartoffeln Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 414 / kcal 99 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 12,4 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,79 g / BE 1,0	Bio-Spaghetti mit Tomaten-Zucchini-Karotten-Bolognese Gluten (Weizen), Sellerie kJ 466 / kcal 111 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 19,9 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 1,00 g / BE 1,7	Bio-Brokkoli mit Bio-Käserahmsauce und Bio-Vollkornreis Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 451 / kcal 108 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 15,7 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,86 g / BE 1,3
--	---	---	--	---

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 /	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	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 /	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	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 /
---	---	---	---	---

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 / dEiweiß 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 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
--	---	--	--	--

Bio-Prüfzeichen:

DE-ÖKO-003

Speisekarte



KW 43
Montag

21.10.2024 bis
Dienstag

25.10.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Menülinie 1

	Lachscurry in Tomatensauce mit Bio-Erbsen und Bio-Vollkornspirelli Fisch, Sojabohnen, Senf, Sulfid 		Bio-Lasagne mit Bio-Hackfleisch vom Rind, dazu ein Beilagensalat Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie 	
	kJ 400 / kcal 96 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 13,5 g, davon Zucker 3,8 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,92 g / BE 1,1		kJ 544 / kcal 130 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 16,0 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,20 g / BE 1,3	

Menülinie 2

Paniertes Goudaschnitzel mit Bio-Erbsen-Möhren-Gemüse und Bio-Salzkartoffeln Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf	Tomatensuppe mit Bio-Vollkornreis, dazu ein Bio-Körnerbrötchen Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose)	Bio-Grießbrei mit Bio-Apfel-Passionsfrucht-Grütze, vorweg Zucchinirahmsuppe Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie 11	Bio-Kartoffel-Karotten-Kohlrabieintopf, dazu Bio-Körnerbrötchen Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose) 	Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Tomatensauce, Sonnenblumenkerne und Bio-Erbsen Gluten (Weizen)
kJ 591 / kcal 141 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 17,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,01 g / BE 1,4	kJ 482 / kcal 115 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 20,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,98 g / BE 1,7	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	 kJ 398 / kcal 95 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 14,7 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,21 g / BE 1,2	kJ 549 / kcal 131 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 23,4 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,11 g / BE 2,0

Dessert für alle

Frisches Bio-Obst 	Naturjoghurt mit frischen Bio-Früchten Milch (Lactose)	Frisches Bio-Obst 	Vanillequark Milch (Lactose)	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	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	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	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	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

Rohkost für alle

Bio-Rohkost 	Bio-Rohkost	Bio-Rohkost	Bio-Rohkost	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	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	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	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	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 44
Montag

28.10.2024
Dienstag

bis

01.11.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Menülinie 1

	<p>Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Bio-Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Eier, Milch (Lactose)</p>  <p>kJ 484 / kcal 116 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 17,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,34 g / BE 1,4</p>		<p>Bio-Gulasch vom Rind mit Bio-Erbsen und Bio-Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen), Eier</p>   <p>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</p>	
--	--	--	---	--

Menülinie 2

<p>Bio-Spaghetti mit Brokkoligemüse und Karotten-Zucchini-Sellerie-Rahmsauce und Kürbiskerne</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p>kJ 425 / kcal 101 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 15,5 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,47 g / BE 1,3</p>	<p>Tofu-Klöße mit Curry-Kokossoße mit Sesam und Bio-Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen</p> <p>kJ 442 / kcal 106 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 11,7 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,73 g / BE 1,0</p>	<p>Bio-Vollkornspirelli mit Tofu-Karotten-Carbonara und Bio-Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Sesam</p> <p>kJ 561 / kcal 134 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 22,3 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,09 g / BE 1,9</p>	<p>Bio-Linsen-Eintopf mit Leinsamen und Bio-Sonnenblumenbrot</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie</p> <p>kJ 451 / kcal 108 / Fett 1,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 18,3 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 1,16 g / BE 1,5</p>	<p>Gekochte Eier in Senfsauce mit Bio-Möhrengemüse und Bio-Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</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>
--	---	--	--	---

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>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>Quark mit Honig</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 0,28</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