

Speisekarte



KW 45
Montag

04.11.2024
Dienstag

bis

08.11.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Menülinie 1

Bio-Vollkornpenne mit Lachswürfeln in Rahmsauce und Bio-Erbsen

Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose); Dessert: 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-Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsauce mit Bio-Möhren und Bio-Spätzle

Milch (Lactose), Senf, Gluten



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

Menülinie 2

Vegetarische Currywurst auf Erbsenbasis mit Bio-Pommes Frites, dazu Erbsen-Möhrengemüse

Senf, Sulfite

3

kj 535 / kcal 128 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 14,7 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,76 g / BE 1,2

Bio-Pizza Margherita mit Bio-Tomaten und Bio-Käse, dazu gemischter Salat mit Joghurtdressing

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kj 888 / kcal 212 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g / KH 30,0 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 9,8 g / Salz 1,30 g / BE 2,5

Tomaten-Champignon-Basilikumragout mit Bio-Vollkornspirelli, dazu Bio-Brokkoli

Gluten (Weizen), Sellerie

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

Bio-Kartoffel-Karotten-Kohlrabi-Eintopf, dazu Bio-Sonnenblumenbrot

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie



1, 3

kj 427 / kcal 102 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g, KH 14,0 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 1,15 g / BE 1,2

Bio-Milchreis mit Bio-Apfelmus, vorweg Bio-Karottencremesuppe mit Sonnenblumenkernen

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

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 /

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

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 / 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-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 46
Montag

11.11.2024
Dienstag

bis

15.11.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Menülinie 1

Schlemmerfilet Italiano mit Bio-Erbesen, dazu Bio-Bulgur

Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Eier, Milch (Lactose)



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

Bio-Königsberger Klopse vom Rind in Kapernsauce, Möhrengemüse und Bio-Salzkartoffeln

Milch (Lactose)



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

Menülinie 3

Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Bio-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

Bio-Penne mit Sesam-Tomatensauce 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

Bio-Paprika-Karotten-Zucchiniulasch, dazu Bio-Körnerbrötchen

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer),



kj 337 / kcal 81 / Fett 1,1 g, davon ges.
Fettsäuren 0,1 g / KH 13,4 g, davon Zucker 4,1 g /
Eiweiß 3,0 g / Salz 1,30 g / BE 1,1

Grünes vegetarisches Curry mit Kichererbsen und Bio-Dinkel, dazu Gemüsesticks

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Schalenfrüchte (Mandeln), Sellerie

3

kj 671 / kcal 160 / Fett 6,5 g, davon ges.
Fettsäuren 1,8 g, KH 17,0 g, davon Zucker 4,1 g /
Eiweiß 7,4 g / Salz 1,26 g / BE 1,4

Spiegelei mit Bio-Kartoffeln, dazu Bio-Blattsalat mit Kräuter-Dressing

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kj 688 / kcal 164 / Fett 4,9 g, davon ges.
Fettsäuren 2,2 g / KH 22,6 g, davon Zucker 0,7 g /
Eiweiß 6,1 g / Salz 0,68 g / BE 1,9

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

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

Quark mit Honig

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

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-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 47
Montag

18.11.2024 bis
Dienstag

22.11.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Menülinie 1

Lachswürfel in Sahnesauce mit Brokkoli und Bio-Spirelli

Fisch, Milch (Lactose), Gluten



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

Bio-Hühnerfrikassee mit Spargel, dazu Bio-Erbsen und Bio-Vollkornreis

Milch (Lactose)



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

Menülinie 3

Bio-Ravioli mit Käse-Basilikumfüllung und Bio-Gemüserahmsauce mit Sonnenblumenkerne

Gluten (Weizen), Sellerie

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

Bio-Pfannkuchen mit Bio-Vanille-Sauce und Bio-Kirschragout, vorab Brokkolicremesuppe

Milch (Lactose), Gluten (Weizen)

kj 324 / kcal 77 / Fett 3,3 g, davon ges.
Fettsäuren 2,2 g / KH 7,7 g, davon Zucker 1,9 g /
Eiweiß 4,2 g / Salz 0,53 g / BE 0,6

Vegane Tofuklöße mit Auberginen und Zucchini, dazu Bio-Paprikarahmsauce und Bio-Kartoffelpüree

Gluten (Hafer), Milch (Lactose)

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

Vegetarisches Frikassee auf Erbsenbasis mit Bio-Möhren und Bio-Vollkornnudeln

Gluten (Hafer), Milch (Lactose)

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

Bio-Linsentaler 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

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

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 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

Naturquark mit Bio-Apfelmus

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

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-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 48
Montag





25.11.2024
Dienstag

bis
29.11.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Menülinie 1

		<p>Schlemmerfilet mit Bio-Blumenkohl und Bio-Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Eier, Milch (Lactose)</p> <p> </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-Spaghetti mit Bio-Bolognese vom Rind und Bio-Gouda</p> <p> Gluten (Weizen), Sellerie </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>	
--	--	--	---	--

Menülinie 3

<p>Bio-Käsespätzle mit Beilagensalat und Kräuter dressing</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>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</p>	<p>Erseneintopf mit Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Sellerie, Senf, Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p> <p>kJ 380 / kcal 91 / Fett 1,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 15,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,93 g / BE 1,3</p>	<p>Vegetarisches Soja-Geschnetzeltes "Züricher Art" mit Möhren und Bio-Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>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</p>	<p>Bio-Spaghetti mit Tomaten-Zucchini-Karotten-Bolognese und Bio-Gouda</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p>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</p>	<p>Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Bio-Kartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>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</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 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>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></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 / dEiweiß 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 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</p>
--	---	--	--	--

Bio-Prüfzeichen: DE-ÖKO-003

Speisekarte



49
Montag

02.12.2024
Dienstag

bis
06.12.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Menülinie 1

<p>Tomatensuppe mit Bio-Vollkornreis, dazu ein Bio-Sonnenblumenbrot</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose)</p> <p>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</p>	<p>Bio-Grießbrei mit Bio-Apfel-Passionsfrucht-Grütze, vorweg Zucchinirahmsuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), 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>Lachscurry in Tomaten-Kokos-Sauce mit Bio-Vollkornreis und Sesam, dazu Bio-Tomatengemüse</p> <p>Fisch, Sojabohnen, Senf, Sulfid</p> <p>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</p>	<p>Bio-Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Bio-Rundkornreis</p> <p>kj 427 / kcal 102 / Fett 0,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 18,3 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,19 g / BE 1,5</p>	<p>Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Tomatensauce, Sonnenblumenkerne und Bio-Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p>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</p>
---	---	---	--	---

Menülinie 3

<p>Bio-Kartoffel-Karotten-Kohlrabieintopf, dazu Bio-Sonnenblumenbrot</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose)</p> <p>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</p>	<p>Bio-Pfannkuchen mit Bio-Vanille-Sauce und Bio-Kirschragout, vorab Kräuterrahmsuppe</p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> <p>kj 324 / kcal 77 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 7,7 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,53 g / BE 0,6</p>	<p>Bio-Salzkartoffeln mit Kräuterquark, dazu Bio-Gurkensticks</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kj 504 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 19,5 g, davon Zucker 0,5 g / Eiweiß 2,0 g / Salz 0,14 g / BE 1,6</p>	<p>Überbackener Brokkoli in heller Bio-Rahmsauce mit Bio-Salzkartoffeln</p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> <p>kj 324 / kcal 77 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 7,7 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,53 g / BE 0,6</p>	<p>Bio-Salzkartoffeln mit Karotten-Zucchinirahmsouße, Sonnenblumenkerne und Bio-ZucchiniGemüse</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 240 / kcal 57 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g, KH 8,7 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,50 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 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>Vanillequark</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

Speisekarte



KW 50
Montag

09.12.2024 bis
Dienstag

13.12.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Menülinie 1				
<p>Eieromelette mit Rahmspinat 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>	<p>Falafel-Bällchen mit Champignonrahm, dazu Bio-Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse, Bio-Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 920 / kcal 220 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g, KH 33,0 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 0,97 g / BE 2,8</p>	<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>	<p>Vegetarisches Frikassee "Chicken Style" auf Erbsenbasis mit Bio-Vollkornreis</p> <p>Gluten (Hafer), Milch (Lactose)</p> <p>kj 678 / kcal 162 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 27,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,09 g / BE 2,3</p>
Menülinie 3				
<p>Gekochte Eier in Senfsauce mit Bio-Kaisergemüse 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>	<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>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 Kürbiskernen 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>Karotten-Paprika- Zucchini-Gemüseglasch mit Bio-Vollkornnudeln</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Eier</p> <p>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</p>
Dessert für alle				
<p>Frisches Bio-Obst</p> <p>Gluten (Weizen)</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 / BE 0,6</p>	<p>Frisches Bio-Obst</p> <p>Gluten (Weizen)</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>Gluten (Weizen)</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				