

Speisekarte KW 41

Für die Woche vom:

10.10.2022

14.10.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Vegetarisch



Bio-Vollkornpenne mit Gemüserahmsauce und gerösteten Sonnenblumenkernen

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

KJ 627 / kcal 120 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 23,8 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,57 g / BE 2,0

Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie,

KJ 723 / 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 0,01 g / BE 1,73

Bio-Gnocchi-Gemüsepfanne mit würziger Salsa-Butter

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

KJ 699 / kcal 160 / Fett 8,3 g, davon ges. Fettsäuren 4,0 g
KH 18,4 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 1,10 g / BE 1,5

Vegetarischer Bio-Linseneintopf mit Bio-Körnerbrötchen

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

KJ 381 / kcal 91 / Fett 1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 15,4 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,64 g / BE 1,3

Vollkost



Leckere Tomatensuppe mit Langkornreis, dazu eine Rindsbockwurst und Bio-Körnerbrötchen

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

2, 3, 8
KJ 629 / kcal 148 / Fett 7,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g
KH 14,0 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,50 g / BE 1,2



Spiralnudeln mit Lachsauce und Erbsen

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

1
KJ 662 / kcal 130 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 20,7 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,7



Mildes Putencurry aus der Brust, mit Gemüse und Apfel, dazu Bio-Salzkartoffeln

Milch (Lactose)

3
KJ 400 / kcal 97 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 9,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,17 g / BE 0,8



Putenfrikadelle mit Kohlrabigemüse und Kartoffelkroketten

Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Eier, Senf, Sellerie

KJ 370 / kcal 138 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g
KH 12,7 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 1,09 g / BE 1,9



Pastabar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

**Gluten-,
Laktosefrei**

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

Hühnchengeschnetzeltes Toskana in würziger Tomatensauce mit Langkornreis

Mildes Süßkartoffel Tikka Masala mit Kokosmilch und Basmatireis

Sojabohnen

Sojabohnen

3
KJ 400 / kcal 110 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 19,5 g, davon Zucker 8,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,44 g / BE 1,6

KJ 360 / kcal 130 / Fett 2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 25,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,04 g / BE 2,2

KJ 713 / kcal 171 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 27,8 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 8,1 g / Salz 1,19 g / BE 2,3

KJ 400 / kcal 110 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 13,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,00 g / BE 1,1



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



DE-ÖKO-003
BIO

DGE Cert-Konform

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben des Instituts für Kinderernährung Dortmund sowie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysenwerte pro 100g verzehrfertige Komponenten. Deklaration der Zusatzstoffe und Nährwerte / Allergene sowie Dessert/Salat siehe Liste * Die Nährwerte dieses Gerichtes sind ohne Brot oder Brötchen / ohne Zimt und Zucker berechnet. (G)= Geflügel (R)= Rindfleisch (S) Schwein (F)= Fisch. Die Buchstaben stehen unter den Gerichten weisen die Allergene aus. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Erläuterung siehe Aushang.