

Speisekarte



KW 49
Montag

04.12.2023 bis
Dienstag

08.12.2023
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Bio-Penne mit fruchtiger Tomatensauce und Blattsalat mit Joghurtdressing</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> 3</p> <p>kj 451 / kcal 108 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 18,2 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,89 g / BE 1,5</p>	<p>Karottencremesuppe, dazu Milchreis mit Apfelmus</p> <p>Milch (Lactose),</p> <p> 3, 12</p> <p>kj 373 / kcal 89 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g KH 10,4 g, davon Zucker 4,8 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,36 g / BE 0,9</p>	<p>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p> 1</p> <p>kj 781 / kcal 187 / Fett 11,0 g davon ges. Fettsäuren 5,5 g KH 16,4 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,33g/ BE 1,4</p>	<p>Bunter Kartoffeleintopf (Karotten, Kohlrabi), dazu ein Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Sellerie, Sojabohnen, Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p> <p> 1</p> <p>kj 404 / kcal 96 / Fett 2,8 g davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 14,5 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,18g/ BE 1,2</p>	<p style="text-align: center; transform: rotate(-45deg);">Keine Verpflegung</p>
---	---	---	--	--

Vollkost

<p>Hackfleischragout vom Rind mit Spätzle und Blumenkohl</p> <p>Gluten (Weizen,Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p> 1</p> <p>kj 526 / kcal 126 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 13,2 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,83 g / BE 1,1</p>	<p>Fit-Pizza mit Geflügelsalami, Mozzarella und Paprika</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose),</p> <p> 2, 3</p> <p>kj 749 / kcal 179 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g KH 22,3 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 9,8 g / Salz 1,30 g / BE 1,9</p>	<p>Spiralnudeln mit Lachssauce und Bio-Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)</p> <p> 1 1</p> <p>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</p>	<p>Geflügel-Currywurst mit Pommes Frites, dazu Blattsalat und Italian-Dressing</p> <p>Sojabohnen, Sulfit</p> <p> 3, 8</p> <p>kj 599 / kcal 143 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 13,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,89 g / BE 1,1</p>	<p style="text-align: center; transform: rotate(-45deg);">Keine Verpflegung</p>
---	---	--	---	--

Gluten-, Laktosefrei

<p>Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p> 1</p> <p>kj 410 / kcal 98 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 15,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,59 g/BE 1,3</p>	<p>Maisgrießbrei mit Kirschrageout</p> <p>Sojabohnen</p> <p> 1</p> <p>kj 405 / kcal 97 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,09 g / BE 1,3</p>	<p>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</p> <p>Sojabohnen</p> <p> 1</p> <p>kj 709 / kcal 169 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 27,8 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 8,1 g / Salz 1,18 g / BE 2,3</p>	<p>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi</p> <p>Eier, Sojabohnen, Senf</p> <p> 1</p> <p>kj 657 / kcal 157 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,08 g / BE 1,5</p>	<p style="text-align: center; transform: rotate(-45deg);">Keine Verpflegung</p>
--	---	--	---	--

Speisekarte



KW 49
Montag

04.12.2023 bis
Dienstag

08.12.2023
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> 3, 11</p> <p>kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3</p>	<p>Rohkost (saisonal)</p> <p></p> <p>kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3</p>	<p>Frischer Salat mit Italian-Dressing</p> <p>Schwefeldioxid/Sulphit</p> <p> 3, 11</p> <p>kJ 157 / kcal 37 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,54 g / BE 0,3</p>	<p>Rohkost (saisonal)</p> <p></p> <p>kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
Dessert				
<p>Mandarinen Quark</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 230 / kcal 55 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 11,7 g, davon Zucker 10,7 g / Eiweiß 0,7 g / Salz 0,00 g / BE 1,0</p>	<p>Obstsalat</p> <p> 3</p> <p>kJ 320 / kcal 76 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 17,3 g, davon Zucker 15,0 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / BE 1,4</p>	<p>Schokopudding</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 574 / kcal 137 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 4,0 g KH 17,3 g, davon Zucker 13,8 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,18 g / BE 1,4</p>	<p>Kirschjoghurt</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 514 / kcal 123 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g KH 15,4 g, davon Zucker 13,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,13 g / BE 1,3</p>	<p>Keine Verpflegung</p>

Speisekarte



KW 50
Montag

11.12.2023 bis
Dienstag

15.12.2023
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Fruchtiges Süßkartoffel-Tikka-Masala (Paprika, Sojabohnen) mit Langkornreis</p> <p>Sojabohnen</p>  <p>kj 459 / kcal 110 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 19,5 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 1,93 g / BE 1,6</p>	<p>Karotten-Kohlrabi-Brokkoli-Kartoffelgratin mit Käse überbacken und Blattsalat mit Joghurtdressing</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p>  <p>1, 3</p> <p>kj 261 / kcal 62 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 8,2 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 2,1 g / Salz 0,87 g / BE 0,7</p>	<p>Bio-Penne mit vegetarischer Bolognese (Paprika, Karotten)</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie</p>  <p>kj 560 / kcal 134 / Fett 2,6 g davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 22,7 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,21 g / BE 1,9 g</p>	<p>Erbseintopf mit Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Sellerie, Senf, Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p> <p>kj 340 / kcal 81 / Fett 0,9 g davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 14,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,91 g / BE 1,2 g</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
--	---	--	---	---------------------------------

Vollkost

<p>Gebratene Rinderfrikadelle mit Würzkartoffeln und Rahmkohlrabi</p> <p>Gluten (Weizen), Senf, Eier, Milch (Laktose)</p>  <p>kj 477 / kcal 114 / Fett 5,0 g davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 10,9 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,06 g / BE 0,9 g</p>	<p>Pfannengulasch vom Rind mit Bio-Penne und Karotten-Gemüse</p> <p>Gluten (Weizen), Senf</p>  <p>kj 586 / kcal 140 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 18,6 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 0,90 g / BE 1,6</p>	<p>Putengyros-Reispfanne mit Zwiebeln, Weißkohl und Brokkoli</p>  <p>kj 468 / kcal 112 / Fett 3,1 g davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 14,3 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,23 g / BE 1,2 g</p>	<p>Thunfisch-Gemüseragout (Paprika, Erbsen) mit Salzkartoffeln</p> <p>Fisch, Milch (Lactose), Schwefeldioxid/Sulphit</p>  <p>3 </p> <p>kj 325 / kcal 78 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 10,0 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,32 g / BE 0,8</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
--	---	---	--	---------------------------------

Gluten-, Laktosefrei

<p>Süßkartoffel Tikka Masala (Paprika, Sojabohnen)</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 479 / kcal 114 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 13,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,99 g / BE 1,1</p>	<p>Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüsereis</p> <p>kj 338 / kcal 81 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 12,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 1,1 g / Salz 1,11 g / BE 1,0</p>	<p>Hähnchengeschnetzeltes in Champignonsauce mit Risi Bisi</p> <p>Senf, Sojabohnen</p> <p>kj 478 / kcal 114 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 12,6 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 1,28 g / BE 1,1</p>	<p>Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</p> <p>kj 371 / kcal 89 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 9,7 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,02 g / BE 0,8</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
--	--	--	--	---------------------------------

Speisekarte



KW 50
Montag

11.12.2023 bis
Dienstag

15.12.2023
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> 3, 11</p> <p>kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3</p>	<p>Rohkost (saisonal)</p> <p></p> <p>kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3</p>	<p>Frischer Salat mit Italian-Dressing</p> <p>Schwefeldioxid/Sulphit</p> <p> 3, 11</p> <p>kJ 157 / kcal 37 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,54 g / BE 0,3</p>	<p>Rohkost (saisonal)</p> <p></p> <p>kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
Dessert				
<p>Vanillepudding</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 264 / kcal 63 / Fett 3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g KH 5,2 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,10 g / BE 0,4</p>	<p>Frischer Obstsalat</p> <p> 3</p> <p>kJ 320 / kcal 76 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 17,3 g, davon Zucker 15,0 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / BE 1,4</p>	<p>Fruchtquark Kirsche</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 514 / kcal 123 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g KH 15,4 g, davon Zucker 13,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,13 g / BE 1,3</p>	<p>Waldfruchtpudding</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 534 / kcal 127 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g KH 18,0 g, davon Zucker 17,0 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,08 g / BE 1,5</p>	<p>Keine Verpflegung</p>

Speisekarte



KW 51
Montag

18.12.2023 bis
Dienstag

22.12.2023
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Vegetarisches Schnitzel mit Bratensauce, dazu Gartengemüse (Zucchini, Romanesco) und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p> 3</p> <p>kJ 343 / kcal 82 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 11,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,01 g / BE 0,9</p>	<p>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Blattsalat mit Italiandressing</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p> 3</p> <p>kJ 549 / kcal 131 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 21,5 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,00 g / BE 1,8</p>	<p>Vegetarisches mildes Chili mit Bohnen, Mais, Paprika, Sonnenblumenkernen und Vollkornreis</p> <p>Sojabohnen</p> <p> 3</p> <p>kJ 489 / kcal 117 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 21,3 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 2,33 g / BE 1,8</p>	<p>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</p> <p>Eier, Milch (Lactose), Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p>3</p> <p>kJ 537 / kcal 128 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 13,4 g, davon Zucker 4,6 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,64 g / BE 1,1</p>	<p><i>Keine Verpflegung</i></p>
---	--	---	--	---------------------------------

Vollkost

<p>Hühnerfrikassee mit Karottengemüse und Langkornreis</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>kJ 473 / kcal 113 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 16,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 2,18 g / BE 1,4</p>	<p>Putensteak mit Geflügeljus, dazu Salzkartoffeln und Karottengemüse</p> <p></p> <p>kJ 381 / kcal 91 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 7,3 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 7,1 g / Salz 0,44 g / BE 0,6</p>	<p>Spaghetti mit Bolognese vom Rind</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>	<p>Fischstäbchen mit Salzkartoffeln und Rahmspinat</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><i>Keine Verpflegung</i></p>
--	--	--	---	---------------------------------

Gluten-, Laktosefrei

<p>Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kJ 422 / kcal 101 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 15,9 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,99 g / BE 1,3</p>	<p>Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, Zucchini- und Tomatensauce und Paprikareis</p> <p>kJ 338 / kcal 1181 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 12,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 1,1 g / Salz 1,11 g / BE 1,0</p>	<p>Nudeln a la Bolognese vom Rind</p> <p>kJ 630 / kcal 151 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 25,1 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,49 g / BE 2,1</p>	<p>Gnocchi-Gemüsepfanne (Zucchini-Paprika) mit Tomatensauce</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>kJ 428 / kcal 102 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 14,8 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 2,3 g / Salz 1,14 g / BE 1,2</p>	<p><i>Keine Verpflegung</i></p>
---	---	---	---	---------------------------------

Speisekarte



KW 51
Montag

18.12.2023
Dienstag

bis
22.12.2023
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> 3, 11</p> <p>kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3</p>	<p>Rohkost (saisonal)</p> <p></p> <p>kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3</p>	<p>Frischer Salat mit Italian-Dressing</p> <p>Schwefeldioxid/Sulphit</p> <p> 3, 11</p> <p>kJ 157 / kcal 37 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,54 g / BE 0,3</p>	<p>Rohkost (saisonal)</p> <p></p> <p>kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
Dessert				
<p>Frischer Obstsalat</p> <p> 3</p> <p>kJ 206 / kcal 49 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 11,6 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,05 g / BE 1,0</p>	<p>Fruchtquark Kirsche</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 514 / kcal 123 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g KH 15,4 g, davon Zucker 13,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,13 g / BE 1,3</p>	<p>Grießpudding</p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> <p></p> <p>kJ 574 / kcal 137 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 3,9 g KH 17,0 g, davon Zucker 13,0 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,10 g / BE 1,4</p>	<p>Schokopudding</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 574 / kcal 137 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 4,0 g KH 17,3 g, davon Zucker 13,8 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,18g / BE 1,4</p>	<p>Keine Verpflegung</p>

Speisekarte



KW 52
Montag

25.12.2023 bis
Dienstag

29.12.2023
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Knuspriger Bio-Linsentaler mit Rahmgemüse (Steckrüben, Erbsen), dazu Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p>  <p>kj 403 / kcal 96 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 13,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 2,8 g / Salz 0,75 g / BE 1,1</p>	<p>Schmetterlingsnudeln mit Paprikarahmsauce und Mais</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>  <p>kj 283 / kcal 68 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g KH 9,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 1,24 g / BE 0,8</p>	<p>Bunter Gemüseintopf (Kartoffeln, Karotten, Steckrüben) mit Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Sojabohnen, Milch (Lactose)</p>  <p>kj 314 / kcal 75 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 11,6 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 1,29 g / BE 1,0</p>	<p>Gnocchi mit Tomatensauce und Reibekäse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier</p> <p>kj 650 / kcal 155 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,1 g KH 19,8 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,51 g / BE 1,7 g</p>	<p style="text-align: center; transform: rotate(-45deg);">Keine Verpflegung</p>
---	---	--	---	--

Vollkost

<p>Tomatensuppe mit Reis, dazu Geflügelbockwurst und ein Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie</p>  <p>3,8</p> <p>kj 451 / kcal 108 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 15,9 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,28 g / BE 1,3</p>	<p>Paniertes Putenbrustschnitzel mit Rahmsauce und Salzkartoffeln, dazu Rotkohl</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p>  <p>kj 509 / kcal 122 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 12,6 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,47 g / BE 1,1</p>	<p>Lasagne Bolognese vom Rind mit frischem Salat und Joghurt-Dressing</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Sellerie, Milch (Lactose)</p>  <p>3</p> <p>kj 491 / kcal 117 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 14,2 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,08 g / BE 1,2</p>	<p>Seelachsragout in Senf-Paprikasauce, dazu Erbsen-Möhren-Gemüse und Salzkartoffeln</p> <p>Fisch, Milch (Lactose), Senf</p>   <p>kj 327 / kcal 78 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 9,3 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 0,46 g / BE 0,8 g</p>	<p style="text-align: center; transform: rotate(-45deg);">Keine Verpflegung</p>
--	---	--	--	--

Gluten-, Laktosefrei

<p>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</p> <p>Eier, Sellerie</p> <p>kj 514 / kcal 123 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 18,6 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,55 g / BE 1,5</p>	<p>Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken</p> <p>Eier, Sellerie</p> <p>kj 541 / kcal 129 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 22,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,01 g / BE 1,9</p>	<p>Süßkartoffel Tikka Masala (Paprika, Sojabohnen)</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 479 / kcal 114 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 13,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,99 g / BE 1,1</p>	<p>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi</p> <p>Eier, Sojabohnen, Senf</p> <p>kj 657 / kcal 157 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,08 g / BE 1,5</p>	<p style="text-align: center; transform: rotate(-45deg);">Keine Verpflegung</p>
---	--	--	--	--

Speisekarte



KW 52
Montag

25.12.2023
Dienstag

bis
29.12.2023
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> 3, 11</p> <p>kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3</p>	<p>Rohkost (saisonal)</p> <p></p> <p>kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3</p>	<p>Frischer Salat mit Italian-Dressing</p> <p>Schwefeldioxid/Sulphit</p> <p> 3, 11</p> <p>kJ 157 / kcal 37 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,54 g / BE 0,3</p>	<p>Rohkost (saisonal)</p> <p></p> <p>kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3</p>	<p><i>Keine Verpflegung</i></p>
Dessert				
<p>Frischer Obstsalat</p> <p> 3</p> <p>kJ 206 / kcal 49 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 11,6 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,05 g / BE 1,0</p>	<p>Karamelpudding</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 552 / kcal 132 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 3,5 g KH 18,1 g, davon Zucker 18,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,16 g / BE 1,6</p>	<p>Erdbeer-Quark-Dessert</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 494 / kcal 118 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g KH 14,2 g, davon Zucker 12,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,13 g / BE 1,2</p>	<p>Fruchtjoghurt Banane</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 407 / kcal 97 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g KH 13,4 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,63 g / BE 1,2</p>	<p><i>Keine Verpflegung</i></p>

Speisekarte



KW 1
Montag

01.01.2024 bis
Dienstag

05.01.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Vollkornspirelli mit Gemüsebolognese (Paprika, Karotten)</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Sojabohnen</p> <p></p> <p>kj 575 / kcal 137 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 23,5 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,34 g / BE 1,6</p>	<p>Karottencremesuppe und Pancakes mit Vanillesauce und Kirschragout</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 713 / kcal 170 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 24,2 g, davon Zucker 12,5 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,93 g / BE 2,0</p>	<p>Überbackener Blumenkohl mit Salzkartoffeln und Blattsalat, dazu Joghurtdressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> 1,3</p> <p>kj 250 / kcal 60 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 7,7 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,34 g / BE 0,6</p>	<p>Drellinudeln mit Käserahmsauce und Bio-Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>1</p> <p>kj 805 / kcal 192 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 34,7 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,37 g / BE 2,9 g</p>	<p><i>Keine Verpflegung</i></p>
---	---	--	---	---------------------------------

Vollkost

<p>Mildes Chili con carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Salzkartoffeln und Sour Cream</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 546 / kcal 130 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 22,2 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,73 g / BE 1,9</p>	<p>Mildes Fischcurry (Paprika, Süßkartoffel) mit Langkornreis, dazu Salat und Kräuter dressing</p> <p>Gluten(Weizen), Fisch, Sojabohnen, Milch (Lactose), Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p> 3 </p> <p>kj 597 / kcal 143 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g KH 17,8 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,69 g / BE 1,5</p>	<p>Rindfleischgeschnetzeltes in roter Curry-Gemüsesauce, dazu Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sojabohnen, Sesam</p> <p></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>Hühnersuppe mit Reisnudeln,Steckrüben, Karotten und Zucchini, dazu Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p> <p> </p> <p>kj 389 / kcal 93 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 13,6 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,92 g / BE 1,1</p>	<p><i>Keine Verpflegung</i></p>
--	--	--	--	---------------------------------

Gluten-, Laktosefrei

<p>Kartoffeleintopf</p> <p>Sellerie</p> <p>kj 185 / kcal 44 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 6,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,58</p>	<p>Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p>kj 410 / kcal 98 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 15,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,59 g / BE 1,3</p>	<p>Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüseis</p> <p>kj 338 / kcal 81 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 12,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 1,1 g / Salz 1,11 g / BE 1,0</p>	<p>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</p> <p>kj 582 / kcal 139 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 26,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,99 g / BE 2,2</p>	<p><i>Keine Verpflegung</i></p>
--	--	--	---	---------------------------------

Speisekarte



KW 1
Montag

01.01.2024
Dienstag

bis
05.01.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> 3, 11</p> <p>kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3</p>	<p>Rohkost (saisonal)</p> <p></p> <p>kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3</p>	<p>Frischer Salat mit Italian-Dressing</p> <p>Schwefeldioxid/Sulphit</p> <p> 3, 11</p> <p>kJ 157 / kcal 37 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,54 g / BE 0,3</p>	<p>Rohkost (saisonal)</p> <p></p> <p>kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
Dessert				
<p>Apfel-Quark-Dessert</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> 3</p> <p>kJ 286 / kcal 68 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 5,0 g, davon Zucker 4,8 g / Eiweiß 10,9 g / Salz 0,08 g / BE 0,4</p>	<p>Grießpudding</p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> <p></p> <p>kJ 358 / kcal 86 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 14,0 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,33 g / BE 1,2</p>	<p>Frischer Obstsalat</p> <p> 3</p> <p>kJ 320 / kcal 76 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 17,3 g, davon Zucker 15,0 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / BE 1,4</p>	<p>Karamelpudding</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 552 / kcal 132 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 3,5 g KH 18,1 g, davon Zucker 18,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,16 g / BE 1,5</p>	<p>Keine Verpflegung</p>

Speisekarte



KW 2
Montag

08.01.2024 bis
Dienstag

12.01.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Spaghetti Veggina (Tofu, Karotten) mit Bio-Erbsen</p> <p>Sojabohnen, Sesam</p> <p></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>	<p>Eieromelette mit Salzkartoffeln und Rahmspinat</p> <p>Eier, Milch (Lactose)</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>Vegetarisches Frikassee "Chicken Style" (auf Erbsenbasis) mit Langkornreis</p> <p>Gluten (Hafer), Milch (Lactose)</p> <p>kj 523 / kcal 125 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g KH 20,7 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 2,06 g / BE 1,7</p>	<p>Gemüsepfanne aus Zucchini und Aubergine, dazu Salzkartoffeln</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 297 / kcal 71 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 9,9 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,74 g / BE 0,8 g</p>	<p><i>Keine Verpflegung</i></p>
--	--	--	---	---------------------------------

Vollkost

<p>Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p> 12</p> <p>kj 864 / kcal 206 / Fett 8,8 g, davon ges. Fettsäuren 3,2 g KH 23,4 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 8,2 g / Salz 0,85 g / BE 1,9</p>	<p>Kartoffel-Lachs-Pfanne mit Brokkoli</p> <p>Fisch, Milch (Lactose)</p> <p> 1 </p> <p>kj 421 / kcal 100 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g KH 8,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,57 g / BE 0,7</p>	<p>Pfannengulasch vom Rind mit Bio-Vollkornspirelli und Karotten-Erbsen-Gemüse</p> <p>Gluten (Weizen), Senf</p> <p> </p> <p>kj 586 / kcal 140 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 18,6 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 0,90 g / BE 1,6</p>	<p>Köttbular in Rahm vom Geflügel mit Marktgemüse (Blumenkohl, Brokkoli und Kohlrabi), dazu Vollkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p>kj 461 / kcal 110 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g KH 9,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 1,22 g / BE 0,8</p>	<p><i>Keine Verpflegung</i></p>
--	--	--	--	---------------------------------

Gluten-, Laktosefrei

<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p> <p>kj 488 / kcal 116 / 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</p>	<p>Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>kj 428 / kcal 102 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 14,8 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 2,3 g / Salz 1,14 g / BE 1,2</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 422 / kcal 101 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 15,9 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,99 g / BE 1,3</p>	<p>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 713 / kcal 170 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 28,0 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 0,50 g / 2,3 BE</p>	<p><i>Keine Verpflegung</i></p>
---	--	---	--	---------------------------------

Speisekarte



KW 2
Montag

08.01.2024
Dienstag

bis
12.01.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> 3, 11</p> <p>kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3</p>	<p>Rohkost (saisonal)</p> <p></p> <p>kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3</p>	<p>Frischer Salat mit Italian-Dressing</p> <p>Schwefeldioxid/Sulphit</p> <p> 3, 11</p> <p>kJ 157 / kcal 37 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,54 g / BE 0,3</p>	<p>Rohkost (saisonal)</p> <p></p> <p>kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
Dessert				
<p>Vanillepudding</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> 1</p> <p>kJ 331 / kcal 79 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 13,0 g, davon Zucker 10,0 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,45 g / BE 1,1</p>	<p>Frischer Obstsalat</p> <p> 3</p> <p>kJ 328 / kcal 78 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 17,6 g, davon Zucker 17,5 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,5</p>	<p>Fruchtquark</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 571 / kcal 136 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,9 g KH 14,3 g, davon Zucker 14,3 g / Eiweiß 6,9 g / Salz 0,13 g / BE 1,2</p>	<p>Fruchtjoghurt Heidelbeer</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 454 / kcal 108 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g KH 17,5 g, davon Zucker 16,2 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,13 g / BE 1,5</p>	<p>Keine Verpflegung</p>