

Speisekarte



KW 39
Montag

23.09.2024 bis
Dienstag

27.09.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Bio-Vollkornpenne mit Zucchini-Zwiebel-Auberginengemüse in Tomatensauce DGE empfiehlt: Gurken-Rohkost</p> <p>Gluten (Weizen), Dessert</p>  <p>kj 495 / kcal 118 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 20,2 g, davon Zucker 2,5 / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,99 g / BE 1,7</p>	<p>Ihr habt gewählt:  Milchreis mit Apfelmus, vorweg Brokkolicremesuppe DGE empfiehlt: Schokopudding</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Dessert: Milch (Lactose)</p>  <p>3</p> <p>kj 379 / kcal 91 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 14,1 g, davon Zucker 7,8 / Eiweiß 2,3 g / Salz 0,33 g / BE 1,2</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>Ihr habt gewählt:  Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 832 / kcal 199 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g / KH 27,3 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 9,0 g / Salz 1,50 g / BE 2,3</p>	Keine Verpflegung
Vollkost				
<p>Hackfleischragout vom Rind mit Brokkoli und Salzkartoffeln</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p>  <p>kj 364 / kcal 87 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 8,2 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,54 g / BE 0,7</p>	<p>Putenfrikadelle mit Pommes und Ketchup, dazu Beilagensalat mit Kräuter-Vinaigrette</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Sellerie, Senf, Sulfid</p>  <p>3, 11, 12</p> <p>kj 638 / kcal 152 / Fett 7,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 15,2 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 0,56 g / BE 1,3</p>	<p>Seelachsragout in Senf-Paprikasauce mit Bio-Erbsen, dazu Drellinudeln DGE empfiehlt: Birne</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose), Senf</p>   <p>kj 621 / kcal 148 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 21,5 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 0,45 g / BE 1,8</p>	<p>Kartoffel-Karotten-Kohlrabi-Eintopf, dazu Bio-Körnerbrötchen DGE empfiehlt: Eisbergsalat mit Zitronen-</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie</p>  <p>1</p> <p>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</p>	Keine Verpflegung
Gluten-, Laktosefrei				
<p>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsen-Gemüse und Reis</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>Maisgrießbrei mit Kirschrageout</p> <p>Sojabohnen</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>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>Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln</p> <p>kj 218 / kcal 52 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 4,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,39 g / BE 0,4</p>	Keine Verpflegung

Speisekarte



KW 39
Montag

23.09.2024 bis
Dienstag

27.09.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
Gurken-Rohkost	Gemüseticks	Frischer Salat mit Italian-Dressing	Eisbergsalat mit Zitronen-Vinaigrette	Keine Verpflegung
		Schwefeldioxid/Sulphit 3, 11		
kJ 59 / kcal 14 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 1,8 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 0,2	kJ 59 / kcal 14 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 1,8 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 0,2	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	kJ 204 / kcal 49 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 3,0 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,18 g / BE 0,2	
Dessert				
Obstkorb	Schokopudding	Birne	Buttermilch-Dessert Mango	Keine Verpflegung
	Milch (Lactose)  3		Milch (Lactose)	
kJ 255 / kcal 61 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 14,4 g, davon Zucker 13,2 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,2	kJ 483 / kcal 115 / Fett 7,0 g, davon ges. Fettsäuren 4,6 g / KH 7,0 g, davon Zucker 6,5 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,10 g / BE 0,6	kJ 241 / kcal 58 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 12,4 g, davon Zucker 10,3 g / Eiweiß 0,5 g / Salz 0,0,1 g / BE 1,0	kJ 391 / kcal 93 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 13,0 g, davon Zucker 11,0 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 0,13 g / BE 1,1	
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 40
Montag

30.09.2024 bis
Dienstag

04.10.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Eier, Milch (Lactose)</p> <p> 1, 3</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>Karotten-Kohlrabi-Kartoffelgratin und Blattsalat mit Joghurdressing DGE empfiehlt: Vanillepudding</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie; Dessert: Milch (Lactose)</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>Tomaten-Kidneybohnen-Mais-Chili mit Fladenbrot DGE empfiehlt: Karottenrohkost</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sojabohnen, Sesamsamen</p> <p></p> <p>kj 467 / kcal 112 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 16,5 g, davon Zucker 5,5 g / Eiweiß 4,7 / Salz 1,07 g / BE 1,4</p>	<p>Fruchtiges Süßkartoffel-Paprika-Tikka-Masala mit Langkornreis DGE empfiehlt: Schokopudding</p> <p>Sojabohnen, Dessert: Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 355 / kcal 85 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 11,5 g, dav. Zucker 3,2 g / Eiweiß 3,1 / Salz 0,89 g / BE 1,0</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
--	--	---	---	---------------------------------

Vollkost

<p>Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Vollkornreis und Brokkoli DGE empfiehlt: Banane</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>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</p>	<p>Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p> <p></p> <p>kj 398 / kcal 95 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 15,5 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,04 g / BE 1,3</p>	<p>Ihr habt gewählt: 50</p> <p>Putenschnitzel mit Geflügeljus, dazu Karotten-Erbsen-Bohngemüse und Kroketten</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p>kj 623 / kcal 149 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 18,2 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 0,71 g / BE 1,5</p>	<p>Gnocchi mit Spinatrahmsauce und geriebenem Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier</p> <p>kj 572 / kcal 137 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g / KH 20,1 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,97 g / BE 1,7</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
--	--	--	--	---------------------------------

Gluten-, Laktosefrei

<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>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>Süßkartoffel Tikka Masala mit Paprika und 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>Hähnchengeschnetzeltes in Champignonsauce mit Risi Bisi</p> <p>Senf, Sojabohnen</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 40
Montag

30.09.2024 bis
Dienstag

04.10.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p>Frischer Salat mit Balsamico-Dressing</p> <p>Senf, Sulfit</p> <p>3, 11</p> <p>kj 179 / kcal 43 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 3,7 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 1,2 / Salz 0,57 g / BE 0,3</p>	<p>Gemüsesticks</p> <p>kj 163 / kcal 39 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 6,8 g, davon Zucker 6,4 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,06 g / BE 0,6</p>	<p>Karotten-Rohkost</p> <p></p> <p>kj 163 / kcal 39 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 6,8 g, davon Zucker 6,4 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,06 g / BE 0,6</p>	<p>Eisbergsalat mit Essig-Öl-Dressing</p> <p>Senf, Sulfit</p> <p>3</p> <p>kj 180 / kcal 43 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 2,2 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 0,9 g / Salz 0,18 g / BE 0,2</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
Dessert				
<p>Banane</p> <p></p> <p>kj 214 / kcal 51 / Fett 0,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g/ KH 11,0 g, davon Zucker 10,0 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 0,9</p>	<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>kj 271 / kcal 65 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g/ KH 14,4 g, davon Zucker 10,3 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,2</p>	<p>Schokopudding</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 517 / kcal 123 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g/ KH 17,0 g, davon Zucker 15,0 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,10 g / BE 1,4</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 41
Montag

07.10.2024
Dienstag

bis
11.10.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Gedämpfter Hefekloß mit Vanillesauce, vorab Tomatencremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p> 3</p> <p>kj 750 / kcal 179 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g/ KH 29,9 g, davon Zucker 9,5 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,55 g / BE</p>	<p>Couscous mit Auberginen und Karotten, dazu Zucchini-Tomatengemüse und Mais DGE empfiehlt: Birne</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Schalenfrüchte (Mandeln)</p> <p> 3</p> <p>kj 547 / kcal 137 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g/ KH 18,9 g, davon Zucker 4,2 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,94 g / BE 1,6</p>	<p>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Bio-Erbsen DGE empfiehlt: Banane</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p></p> <p>kj 486 / kcal 116 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g/ KH 18,8 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,74 g / BE 1,6</p>	<p>Tofuklöße mit Auberginen und Zucchini, dazu Paprikarahmsauce und Langkornreis</p> <p>Sojabohnen, Milch (Lactose), Schalenfrüchte (Mandeln)</p> <p>kj 583 / kcal 139 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 23,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,1 g / BE 1,9</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
--	---	--	--	--------------------------

Vollkost

<p>Hühnerfrikassee mit Spargel, dazu Möhren und Langkornreis DGE empfiehlt: Kohlrabi-Rohkost</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>Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Makkaroni</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Laktose)</p> <p>2, 3, 8 </p> <p>kj 647 / kcal 155 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g, KH 20,1 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 0,85 g / BE 1,7</p>	<p>Vegetarisches Schnitzel auf Milchbasis mit veganer Bratensauce, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Karotten und Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>kj 469 / kcal 112 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g, KH 10,7 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,07 g / BE 0,9</p>	<p>Ihr habt gewählt:  Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln DGE empfiehlt: Apfel-Quark-Dessert</p> <p>Gluten (Weizen), Fische, Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>kj 438 / kcal 105 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g, KH 9,5 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,02 g / BE 0,8</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
---	--	--	--	--------------------------

Gluten-, Laktosefrei

<p>Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, Zuchinigemüse mit 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>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Reis</p> <p>Sojabohnen</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-Zucchini-Paprika-Pfanne 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>Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf</p> <p>Sellerie</p> <p>kj 193 / kcal 46 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g/ KH 6,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,6</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
--	---	---	---	--------------------------

Speisekarte



KW 41
Montag

07.10.2024 bis
Dienstag

11.10.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
Kohlrabi-Rohkost	Frischer Salat mit Kartoffel-Kräuter-Dressing	Frischer Salat mit Italian-Dressing	Frischer Salat mit American-Dressing	Keine Verpflegung
			Milch (Lactose) 3, 11	
kj 163 / kcal 39 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 6,8 g, davon Zucker 6,4 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,06 g / BE 0,6	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	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	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	
Dessert				
Grießpudding	Birne	Banane	Apfel-Quark-Dessert	Keine Verpflegung
Milch (Lactose), Gluten (Weizen)			Milch (Lactose) 3	
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	kj 255 / kcal 61 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 14,4 g, davon Zucker 13,2 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,2	kj 307 / kcal 73 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 15,9 g, davon Zucker 13,7 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,00 g / BE 1,3	kj 483 / kcal 115 / Fett 7,0 g, davon ges. Fettsäuren 4,6 g / KH 7,0 g, davon Zucker 6,5 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,10 g / BE 0,6	
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 42
Montag

14.10.2024 bis
Dienstag

18.10.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Vollkornspirelli mit Paprikarahmsauce und Mais DGE empfiehlt: Lollo Rosso mit American-Dressing</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose) Dressing: Eier, Sellerie, Milch (Lactose), Sulfid</p>  <p>kj 548 / kcal 131 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 21,9 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,68 g / BE 1,8</p>	<p>Ihr habt gewählt: Kartoffelpuffer mit Apfelmus</p> <p>Eier, Schwefeldioxid/Sulfid</p> <p>3</p> <p>kj 651 / kcal 155 / Fett 9,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 15,0 g, davon Zucker 4,9 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,60 g / BE 1,3</p>	<p>Cannelloni mit Karotten-Paprika-Zucchini-Füllung, dazu Basilikumrahmsauce und Reibekäse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 572 / kcal 137 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g / KH 18,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,94 g / BE 1,6</p>	<p>Erbseintopf mit Bio-Körnerbrötchen DGE empfiehlt: Gurken-Rohkost</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>Keine Verpflegung</p>
--	--	--	--	---------------------------------

Vollkost

<p>Putengeschnetzeltes in Lauch-Zwiebel-Karotten-Gemüsesauce, dazu Möhren und Salzkartoffeln</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p>  <p>kj 336 / kcal 80 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 7,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,59 g / BE 0,7</p>	<p>Spätzle mit Bio-Erbсен, dazu Karotten-Zucchini-Rahmsauce DGE empfiehlt: Vanillepudding</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Dessert: Milch (Lactose)</p>  <p>kj 473 / kcal 113 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 16,3 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 0,54 g / BE 1,4</p>	<p>Lachsrahmsauce mit Brokkoli und Gnocchi DGE empfiehlt: Weintrauben</p> <p>Fisch, Milch (Lactose), Gluten (Weizen), Eier</p>  <p>1</p>  <p>kj 401 / kcal 96 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 13,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,55 g / BE 1,1</p>	<p>Gebratene Rinderfrikadelle mit Rahmsauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p>  <p>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</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
---	---	--	---	---------------------------------

Gluten-, Laktosefrei

<p>Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken</p> <p>Eier, Sellerie</p> <p>3</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>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>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi</p> <p>Eier, Sojabohnen, Senf</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>Vegetarischer Linseneintopf</p> <p>Sellerie</p> <p>kj 233 / kcal 56 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 3,4 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,32 g / BE 0,3</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
--	--	---	---	---------------------------------

Speisekarte



KW 42
Montag

14.10.2024 bis
Dienstag

18.10.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p>Lollo Rosso mit American-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>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>Frischer Salat mit Balsamico-Dressing</p> <p>Senf, Sulfit</p> <p>3, 11</p> <p>kJ 172 / kcal 41 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 3,9 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,62 g / BE 0,3</p>	<p>Gurken-Rohkost</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>Obstkorb</p> <p>kJ 255 / kcal 61 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 14,4 g, davon Zucker 13,2 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,2</p>	<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>Weintrauben</p> <p></p> <p>kJ 255 / kcal 61 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g, KH 14,4 g, davon Zucker 13,2 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / BE 1,2</p>	<p>Erdbeer-Quark-Dessert</p> <p>Milch (Lactose)</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>Keine Verpflegung</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 43
Montag

21.10.2024 bis
Dienstag

25.10.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Linsen-Blumenkohl-Curry mit Bio-Erbсен und Langkornreis DGE empfiehlt: Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing</p> <p>Gluten (Weizen), Erdnüsse, Sojabohnen, Sesam; Salat: Milch (Lactose)</p>  <p>kj 502 / kcal 120 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 19,5 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,26 g / BE 1,6</p>	<p>Ihr habt gewählt:  Spaghetti mit Tomatensauce und geriebenen Gouda</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 592 / kcal 141 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 19,2 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,16 g / BE 1,6</p>	<p>Überbackener Brokkoli in heller Rahmsauce mit Salzkartoffeln DGE empfiehlt: Grießpudding</p> <p>Milch (Lactose), Sulfid, Dessert: Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>  <p>3</p> <p>kj 336 / kcal 80 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 8,9 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,41 g / BE 0,7</p>	<p>Grießbrei mit Rote Grütze, vorweg Karottencremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>11</p> <p>kj 460 / kcal 110 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 4,0 g / KH 9,8 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 1,09 g / BE 1,1</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
---	---	--	--	--------------------------

Vollkost

<p>Lasagne mit Hackfleisch vom Rind</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie</p>  <p>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</p>	<p>Paniertes Seelachsfilet mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln DGE empfiehlt: Weintrauben</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p>   <p>kj 406 / kcal 97 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 9,2 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,07 g / BE 0,8</p>	<p>Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener, dazu ein Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie, Milch (Lactose)</p>  <p>2, 3, 8</p> <p>kj 466 / kcal 111 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 12,8 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,22 g / BE 1,1 g</p>	<p>Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Langkornreis DGE empfiehlt: Karotten-Rohkost</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</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>Keine Verpflegung</p>
---	--	---	--	--------------------------

Gluten-, Laktosefrei

<p>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne 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>Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbсен-Gemüse</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>Nudeln a la Bolognese vom Rind</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>Vegetarischer Kartoffeleintopf mit Karotten und Sellerie</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>Keine Verpflegung</p>
---	---	--	--	--------------------------

Speisekarte



KW 43
Montag

21.10.2024
Dienstag

bis
25.10.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p>Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> 3, 11</p> <p><small>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</small></p>	<p>Gemüsesticks</p> <p><small>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</small></p>	<p>Kopfsalat mit Kräuter-Dressing</p> <p>Schwefeldioxid/Sulphit</p> <p><small>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</small></p>	<p>Karotten-Rohkost</p> <p></p> <p><small>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</small></p>	<p>Keine Verpflegung</p>
Dessert				
<p>Apfel-Passionsfrucht-Quark</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p><small>kJ 537 / kcal 128 / Fett 8,3 g, davon ges. Fettsäuren 5,0 g / KH 5,5 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 0,09 g / BE 0,5</small></p>	<p>Weintrauben</p> <p></p> <p><small>kJ 255 / kcal 61 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g, KH 14,4 g, davon Zucker 13,2 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / BE 1,2</small></p>	<p>Grießpudding</p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> <p></p> <p><small>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</small></p>	<p>Milchpudding Butterkeks</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p><small>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</small></p>	<p>Keine Verpflegung</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 44
Montag

28.10.2024 bis
Dienstag

01.11.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Spaghetti mit Tofu-Karotten-Carbonara und Bio-Erbsen DGE empfiehlt: Paprikasticks</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Sesam</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 Rahmspinat und Salzkartoffeln</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 Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen</p> <p>kj 606 / kcal 145 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 19,4 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 7,6 g / Salz 0,96 g / BE 1,6</p>	<p>Linsen-Eintopf mit Bio-Körnerbrötchen DGE empfiehlt: Joghurt mit Kirschragout</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie, Dessert: Milch (Lactose)</p>  <p>kj 456 / kcal 109 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 14,8 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,05 g / BE 1,2</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
--	--	---	--	---------------------------------

Vollkost

<p>Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam</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>Lachscurry in Tomaten-Kokos-Sauce mit Langkornreis, dazu Salat mit Kräuter-Öl-Dressing DGE empfiehlt: Birne</p> <p>Fisch, Sojabohnen, Senf, Sulfid</p>  <p>3 </p> <p>kj 455 / kcal 109 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 16,9 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,19 g / BE 1,5</p>	<p>Pfannengulasch vom Rind mit Karotten-Erbsen-Gemüse und Spätzle DGE empfiehlt: Vanillepudding</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf, Dessert: Milch (Lactose)</p>  <p></p> <p>kj 482 / kcal 115 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 14,2 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,91 g / BE 1,2 g</p>	<p>Köttbullar in Rahm vom Geflügel mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</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>Keine Verpflegung</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>Gemüse-Bolognese mit Tofu und Gnocchi</p> <p>Eier, Sojabohnen, Sellerie</p> <p>kj 41 / kcal 172 / Fett 0,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 7,3 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,14 g / BE 0,6</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Langkornreis</p> <p>Sojabohnen</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>Geschmortes Paprika-, Auberginen-, Zucchini-Gemüse mit Kräuter-Maisgrieß</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 298 / kcal 71 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 7,3 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,24 g / BE 0,6</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
---	--	--	---	---------------------------------

Speisekarte



KW 44
Montag

28.10.2024 bis
Dienstag

01.11.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
Paprikasticks	Gemüesticks	Frischer Salat mit Italian-Dressing	Gemüesticks	Keine Verpflegung
Milch (Lactose)  3, 11		Schwefeldioxid/Sulphit 3, 11		
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	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	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	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	
Dessert				
Obstkorb	Birne	Vanillepudding	Joghurt mit Kirschragout	Keine Verpflegung
		Milch (Lactose)  1	Milch (Lactose) 	
kJ 255 / kcal 61 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 14,4 g, davon Zucker 13,2 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,2	kJ 224 / kcal 53 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g, KH 10,8 g, davon Zucker 9,7 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,00 g / BE 0,9	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	kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 17,0 g, davon Zucker 13,8 g / Eiweiß 0,4 g / Salz 0,02 g / BE 1,4	
DE-ÖKO-003				