

# Speisekarte



**KW 45**  
Montag

**04.11.2024**  
Dienstag bis

**08.11.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<b>Vegetarisches Soja-Geschnetzeltes mit Möhren und Langkornreis</b>  Sojabohnen, Senf  kj 494 / kcal 118 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 20,7 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 3,06 g / BE 1,7	<b>Bio-Karotten-Paprika-Gulasch mit Bio-Brokkoli und Bio-Salzkartoffeln</b>  Gluten (Weizen)   kj 220 / kcal 52 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 10,0 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,55 g / BE 0,8	<b>Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  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	<b>Tomaten-Champignon-Basilikumragout mit Bio-Erbsen, dazu Drellinudeln</b>  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	<b>Kartoffel-Karotten-Kohlrabi-Eintopf, dazu Weizenbrötchen</b>  Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie  1 kj 423,9 / kcal 101 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g, KH 16 g, davon Zucker 16 g / Eiweiß 2 g / Salz 1,23g / BE 1,3
Vollkost				
<b>Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsauce mit Möhren und Langkornreis</b>  Milch (Lactose), Senf   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	<b>Bio-Hackfleischragout vom Rind mit Bio-Brokkoli und Bio-Salzkartoffeln</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf    kj 360 / kcal 86 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 9,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,59 g / BE 0,8		<b>Seelachsragout in Senf-Paprikasauce mit Bio-Erbsen, dazu Drellinudeln</b>  Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose), Senf   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	<b>Kartoffel-Karotten-Kohlrabi-Eintopf, dazu Weizenbrötchen</b>  Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie  1 kj 423,9 / kcal 101 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g, KH 16 g, davon Zucker 2 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 1,23g / BE 1,3
Gluten-, Lactosefrei				
<b>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi</b>  Eier, Sojabohnen, Senf  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	<b>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsen-Gemüse und Reis</b>  Sojabohnen, Sellerie, Senf  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	<b>Maisgrießbrei mit Kirsragout</b>  Sojabohnen  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	<b>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</b>  Sojabohnen  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	<b>Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln</b>  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
DE-ÖKO-003				

# Speisekarte



**KW 46**  
Montag

**11.11.2024**  
Dienstag bis

**15.11.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p><b>Haferflocken-Sellerie-Karotten-Lauch-Rösti mit Kräutersauce und Erbsen-Mais-Karottengemüse</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Sulfit</p> <p>3</p> <p>kj 668 / kcal 159 / Fett 8,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 14,5 g, davon Zucker 3,8 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,37 g / BE 1,2</p>	<p><b>Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></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><b>Paprika-Kartoffel-Karottengulasch, dazu Weizenbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste)</p> <p>kj 377,6 / kcal 90,6 / Fett 1,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 16,3 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 1,40 g / BE 1,4</p>	<p><b>Tomaten-Kidneybohnen-Mais-Chili mit Sour-Cream und Fladenbrot</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sojabohnen, Milch (Lactose), Sesamsamen</p> <p>kj 572 / kcal 137 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 18,6 g, davon Zucker 4,3 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,52 g / BE 1,6</p>	<p><b>Bio-Gnocchi mit Bio-Spinatrahmsauce und geriebenem Bio-Käse</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 548 / kcal 131 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 20,3 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,12 g / BE 1,7</p>
Vollkost				
		<p><b>Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Weizenbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste)</p> <p></p> <p>kj 407,2 / kcal 97,3 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 15,5 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,03 g / BE 1,3</p>		<p><b>Bio-Gnocchi mit Bio-Spinatrahmsauce und geriebenem Bio-Käse</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 548 / kcal 131 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 20,3 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,12 g / BE 1,7</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p><b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b></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><b>Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</b></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><b>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</b></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><b>Süßkartoffel Tikka Masala mit Paprika und Sojabohnen</b></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><b>Hähnchengeschnetzeltes in Champignonsauce mit Risi Bisi</b></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>
DE-ÖKO-003				

# Speisekarte



**KW 47**  
Montag

**18.11.2024**  
Dienstag bis

**22.11.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<b>Drellinudeln mit Tomatensauce</b>  Gluten (Weizen)	<b>Gedämpfter Hefekloß mit Vanillesauce, vorab Tomatencremesuppe</b>  Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	<b>Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</b>  Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)	<b>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Bio-Erbsen</b>  Gluten(Weizen), Sellerie, Sulfite 3	<b>Bio-Spaghetti mit Bio-Paprika-Karotten-Bolognese, dazu geriebener Bio-Gouda</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  1
kj 510 / kcal 122 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 21,3 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,65 g / BE 1,8	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	kj 426 / kcal 102 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 9,8 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 1,15 g / BE 0,8	kj 516 / kcal 123 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 19,6 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,95 g / BE 1,6	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
Vollkost				
<b>Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Drellinudeln</b>  Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Laktose) 2, 3, 8 		<b>Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</b>  Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose) 		
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		kj 438 / kcal 105 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 9,5 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,02 g / BE 0,8		
Gluten-, Lactosefrei				
<b>Nudeln a la Bolognese vom Rind</b>	<b>Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, Zucchini Gemüse mit Tomatensauce und Paprikareis</b>	<b>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Reis</b>  Sojabohnen	<b>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</b>  Eier, Sojabohnen	<b>Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf</b>  Sellerie
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	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	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	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	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
DE-ÖKO-003				

# Speisekarte






**KW 48**  
Montag

**25.11.2024**  
Dienstag bis

**29.11.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p><b>Bio-Linsentaler mit Bio-Rahmkohlrabi und Bio-Kartoffelpüree</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Sulfid</p> <p> 3</p> <p><small>kJ 505 / kcal 121 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 13,4 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,17 g / BE 1,1 g</small></p>	<p><b>Veganes Geschnetzeltes mit Möhren und Salzkartoffeln</b></p> <p>Sojabohnen, Senf</p> <p><small>kJ 425 / kcal 102 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 17,2 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,5 / Salz 2,87 g / BE 1,4</small></p>	<p><b>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</b></p> <p>Eier, Schwefeldioxid/Sulfid</p> <p>3</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Gnocchi mit Brokkoli und mit heller Sauce</b></p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen), Eier</p> <p><small>kJ 404 / kcal 97 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 17,6 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,65 g / BE 1,5</small></p>	<p><b>Erbseintopf mit Weizenbrötchen</b></p> <p>Sellerie, Senf, Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p> <p><small>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</small></p>
Vollkost				
	<p><b>Putengeschnetzeltes in Lauch-Zwiebel-Karotten-Gemüsesauce, dazu Möhren und Langkornreis</b></p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p> <p></p> <p><small>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 / Salz 0,59 g / BE 0,7</small></p>		<p><b>Lachsrahmsauce mit Brokkoli und Gnocchi</b></p> <p>Fisch, Milch (Lactose), Gluten (Weizen), Eier</p> <p>1 </p> <p><small>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</small></p>	
Gluten-, Lactosefrei				
<p><b>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</b></p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Fruchtige Linsenbolognaise mit Kartoffelnocken</b></p> <p>Eier, Sellerie</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b></p> <p>3</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi</b></p> <p>Eier, Sojabohnen, Senf</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Vegetarischer Linseneintopf</b></p> <p>Sellerie</p> <p><small>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</small></p>
DE-ÖKO-003				

# Speisekarte



**KW 49**  
Montag

**02.12.2024**  
Dienstag bis

**06.12.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<b>Penne mit Paprika-Karotten-Bolognese</b>  Gluten (Weizen), Sellerie  kj 547 / kcal 131 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g/ KH 22,6 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,12 g / BE 1,9	<b>Karotten-Paprika-Zucchini-Lasagne</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie  kj 372 / kcal 89 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g/ KH 15,0 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,00 g / BE 1,3	<b>Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</b>  Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)  kj 432 / kcal 103 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g/ KH 9,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,15 g / BE 0,8	<b>Kartoffelrahmsuppe, dazu Weizenbrötchen</b>  Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)  kj 415,2 / kcal 99,2 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g/ KH 16,4 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 2,8 g / Salz 1,20 g/ BE 1,4 g	<b>Mildes Bio-Chili sin Carne mit Kidneybohnen, dazu Bio-Vollkornreis</b>  Gluten (Weizen), Sojabohnen   kj 544 / kcal 130 / Fett 1,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g/ KH 24,2 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,03 g/ BE 2,0 g
Vollkost				
	<b>Lasagne mit Hackfleisch vom Rind</b>  Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie   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	<b>Paniertes Seelachsfilet mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</b>  Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)   kj 432 / kcal 103 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g/ KH 9,6 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,04 g / BE 0,8	<b>Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener, dazu Weizenbrötchen</b>  Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)  2, 3, 8  kj 428,7 / kcal 102,4 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 1 g/ KH 14,2 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5 g / Salz 1,32 g/ BE 1,2 g	<b>Bio-Mildes Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Bio-Vollkornreis</b>  Gluten (Weizen)    kj 488 / kcal 117 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g/ KH 20,6 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,57 g / BE 1,7
Gluten-, Lactosefrei				
<b>Maisgrießbrei mit Kirschräut</b>  Sojabohnen  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	<b>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</b>  Eier, Sojabohnen  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	<b>Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsen-Gemüse</b>  Sojabohnen, Sellerie, Senf  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	<b>Nudeln a la Bolognese vom Rind</b>  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	<b>Vegetarischer Kartoffeleintopf mit Karotten und Sellerie</b>  Sellerie  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
<b>DE-ÖKO-003</b>				

# Speisekarte



**KW 50**  
Montag

**09.12.2024**  
Dienstag bis

**13.12.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<b>Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Blumenkohl-Bio-Brokkoli und heller Bio-Rahmsauce</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  kj 405 / kcal 97 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g/ KH 14,4 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,52 g/ BE 1,2	<b>Gemüse-Burger im Brötchen mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</b>  Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Eier, Sojabohnen, Sesam, Sellerie 12	<b>Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</b>  Eier, Milch (Lactose)	<b>Falafel-Bällchen mit Champignonrahm, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	<b>Linsen-Blumenkohl-Curry mit Langkornreis, dazu gemischter Bio-Salat mit Kräuter-Öl-Dressing</b>  Gluten (Weizen), Erdnüsse, Sojabohnen, Senf, Sesam, Sulfid, Sellerie 3 kj 463,9 / kcal 110,8 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g/ KH 16,6 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,27 g / BE 1,4
Vollkost				
	<b>Rindfleischburger im Brötchen mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</b>  Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam 12 		<b>Köttbullar in Rahm vom Geflügel mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</b>  Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf 	<b>Lachscurry in Tomaten-Kokossauce mit Langkornreis, dazu gemischter Salat mit Kräuter-Öl-Dressing</b>  Fisch, Sojabohnen, Senf, Sulfid 3 
	kj 850 / kcal 203 / Fett 8,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g/ KH 23,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 0,79 g / BE 2,0		kj 850 / kcal 203 / Fett 8,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g/ KH 23,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 0,79 g / BE 2,0	kj 613 / kcal 146 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g/ KH 21,5 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 1,87 g/ BE 1,8
Gluten-, Lactosefrei				
<b>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</b>  3	<b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b>  3	<b>Gemüse-Bolognese mit Tofu und Gnocchi</b>  Eier, Sojabohnen, Sellerie	<b>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Langkornreis</b>  Sojabohnen	<b>Geschmortes Paprika-, Auberginen-, Zucchini-Gemüse mit Kräuter-Maisgrieß</b>  Sojabohnen
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	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	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	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	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
DE-ÖKO-003				