

Speisekarte



KW 11
Montag

10.03.2025
Dienstag bis

14.03.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Soja-Geschnetzeltes "Züricher Art" mit Möhren und Langkornreis</p> <p>Sojabohnen, Senf</p> <p>kj 436 / kcal 104 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g/ KH 17,6 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 2,01 g / BE 1,5</p>	<p>Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Zucchini-Zwiebel-Auberginengemüse in Bio-Tomatensauce</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p> kj 517 / kcal 124 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 22,1 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,05 g / BE 1,8</p>	<p>Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 761 / kcal 182 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g/ KH 25,7 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 9,7 g / Salz 1,20 g / BE 2,1</p>	<p>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 781 / kcal 187 / Fett 11,0 g davon ges. Fettsäuren 5,5 g, KH 16,4 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,7 / Salz 1,36 g/ BE 1,4</p>	<p>Karotten-Kohlrabi-Kartoffelgratin und Blattsalat mit Joghurdressing</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>1, 3</p> <p>kj 336 / kcal 80 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g/ KH 7,8 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,98 g / BE 0,7</p>
Vollkost				
<p>Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsauce mit Möhren und Langkornreis</p> <p>Milch (Lactose), Senf </p> <p>kj 498 / kcal 119 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g, KH 17,8 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,86 g / BE 1,5</p>	<p>Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Zucchini-Zwiebel-Auberginengemüse in Bio-Tomatensauce</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p> kj 517 / kcal 124 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 22,1 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,05 g / BE 1,8</p>	<p>Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 761 / kcal 182 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g/ KH 25,7 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 9,7 g / Salz 1,20 g / BE 2,1</p>	<p>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 781 / kcal 187 / Fett 11,0 g davon ges. Fettsäuren 5,5 g, KH 16,4 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,7 / Salz 1,36 g/ BE 1,4</p>	<p>Karotten-Kohlrabi-Kartoffelgratin und Blattsalat mit Joghurdressing</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>1, 3</p> <p>kj 336 / kcal 80 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g/ KH 7,8 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,98 g / BE 0,7</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi</p> <p>Eier, Senf</p> <p>1</p> <p>kj 687 / kcal 164 / Fett 7,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g/ KH 18,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,10 g / BE 1,6</p>	<p>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsen-Gemüse und Reis</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p>kj 443 / kcal 106 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g/ KH 17,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,40 g / BE 1,4</p>	<p>Maisgrießbrei mit Kirschräut</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 403 / kcal 96 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g/ KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,07 g / BE 1,3</p>	<p>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 780 / kcal 186 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g/ KH 28,6 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 9,4 g / Salz 0,86 g/ BE 2,4</p>	<p>Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln</p> <p>kj 230 / kcal 55 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g/ KH 4,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,42 g / BE 0,4</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 12
Montag

17.03.2025
Dienstag bis

21.03.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Bio-Gnocchi mit Bio-Spinatrahmsauce und geriebenem Bio-Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier</p> <p></p> <p>kj 542 / kcal 129 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 20,7 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,16 g / BE 1,7</p>	<p>Goudakäseschnitzel mit vegetarischer Bratensauce, dazu Rahmwirsing und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>1</p> <p>kj 445 / kcal 106 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 12,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,84 g / BE 1,0</p>	<p>Paprika-Kartoffel-Karottengulasch, dazu Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste) Milch (Lactose), Senf</p> <p>kj 387 / kcal 92 / Fett 1,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 17,4 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 1,41 g / BE 1,5</p>	<p>Spirelli mit Karotten-Zucchinirahmsauce und Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>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</p>	<p>Kartoffel-Paprika-Curry mit Langkornreis und Brokkoli</p> <p>Sojabohnen, Milch (Lactose)</p> <p>kj 452 / kcal 108 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 19,3 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,81 g / BE 1,6</p>
Vollkost				
<p>Bio-Gnocchi mit Bio-Spinatrahmsauce und geriebenem Bio-Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier</p> <p></p> <p>kj 542 / kcal 129 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 20,7 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,16 g / BE 1,7</p>	<p>Putenschnitzel mit Bratensauce, dazu Rahmwirsing und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p>kj 498 / kcal 119 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 13,1 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,64 g / BE 1,1</p>	<p>Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 399 / kcal 95 / 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>Lachswwürfel in Tomatencremesauce mit Erbsen und Spirelli</p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 640 / kcal 153 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 18,8 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,00 g / BE 1,6</p>	<p>Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Langkornreis und Brokkoli</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 501 / kcal 120 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 18,3 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,94 g / BE 1,5</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Hähnchengeschnetzeltes in Champignonsauce mit Risi-Bisi</p> <p>Senf</p> <p>1</p> <p>kj 541 / kcal 129 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 14,4 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,09 g / BE 1,2</p>	<p>Süßkartoffel Tikka Masala mit Paprika und Sojabohnen</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 499 / kcal 119 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 13,5 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,1</p>	<p>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</p> <p>kj 596 / kcal 142 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 28,1 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 0,97 g / BE 2,3</p>	<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p> <p>kj 502 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 20,6 g, davon Zucker 9,9 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,7</p>	<p>Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</p> <p>kj 342 / kcal 82 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 8,1 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,72 g / BE 0,7</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 13
Montag

24.03.2025
Dienstag bis

28.03.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Bratwurst auf Erbsenbasis mit Sauerkraut und Kartoffelpüree</p> <p>Milch (Lactose) 3</p> <p>kJ 365 / kcal 87 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 8,9 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 2,44 g / BE 0,7</p>	<p>Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kJ 360 / kcal 86 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 9,0 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,45 g / BE 0,7</p>	<p>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Erbsen</p> <p>Gluten(Weizen), Sellerie</p> <p>kJ 490 / kcal 117 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 19,0 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,74 g / BE 1,6</p>	<p>Bio-Vollkornreis mit Bio-Möhren und heller Bio-Karotten-Zucchinirahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> kJ 459 / kcal 110 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 19,3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 1,95 g / BE 1,6</p>	<p>Spätzle mit Tomatensauce</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier</p> <p>kJ 487 / kcal 116 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 18,4 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,02 g / BE 1,5</p>
Vollkost				
<p>Geflügelbratwurst mit Sauerkraut und Kartoffelpüree</p> <p>Milch (Lactose) 3, 8 </p> <p>kJ 422 / kcal 101 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g, KH 7,3 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,66 g / BE 0,6</p>	<p>Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> <p> kJ 459 / kcal 110 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 13,0 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 0,50 g / BE 1,1</p>	<p>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Erbsen</p> <p>Gluten(Weizen), Sellerie</p> <p>kJ 490 / kcal 117 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 19,0 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,74 g / BE 1,6</p>	<p>Bio-Hühnerfrikassee mit Spargel, dazu Bio-Möhren und Bio-Vollkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</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>Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Sellerie, Milch (Lactose), Eier</p> <p>3, 8 </p> <p>kJ 624 / kcal 149 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g, KH 17,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,17 g / BE 1,5</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, Zucchini Gemüse mit Tomatensauce und Paprikareis</p> <p>kJ 349 / kcal 83 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 14,0 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 1,9 g / Salz 0,94 g / BE 1,2</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Reis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kJ 445 / kcal 106 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 17,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,75 g / BE 1,5</p>	<p>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>kJ 470 / kcal 112 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 15,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,11 g / BE 1,3</p>	<p>Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf</p> <p>kJ 184 / kcal 44 / 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>Nudeln a la Bolognese vom Rind</p> <p>kJ 635 / kcal 151 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 25,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,49 g / BE 2,2</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte








KW 14
Montag

31.03.2025 bis
Dienstag

04.04.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</p> <p>Eier, Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p>3</p> <p>kJ 679 / kcal 162 / Fett 9,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 16,6 g, davon Zucker 6,3 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,60 g / BE 1,4</p>	<p>Gnocchi mit Brokkoli und mit heller Sauce</p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen), Eier, Sojabohnen, Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p>3</p> <p>kJ 442 / kcal 106 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 17,6 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 0,84 g / BE 1,5</p>	<p>Gemüsefrikadelle mit vegetarischer Bratensauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>kJ 425 / kcal 102 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g, KH 13,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,51 g / BE 1,1 g</p>	<p>Bio-Spaghetti mit Bio-Tomaten-Zucchini-Karotten-Bolognese</p> <p>Sellerie, Gluten (Weizen)</p> <p></p> <p>kJ 459 / kcal 119 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 20,2 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,86 g / BE 1,7</p>	<p>Vollkornpenne mit Paprikarahmsauce und Mais</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kJ 543 / kcal 130 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 22,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,13 g / BE 1,9</p>
Vollkost				
<p>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</p> <p>Eier, Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p>3</p> <p>kJ 679 / kcal 162 / Fett 9,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 16,6 g, davon Zucker 6,3 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,60 g / BE 1,4</p>	<p>Lachsrahmsauce mit Brokkoli und Gnocchi</p> <p>Fisch, Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</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 Bratensauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p>kJ 373 / kcal 89 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g, KH 9,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,84 g / BE 0,8</p>	<p>Bio-Spaghetti mit Bio-Bolognese vom Rind</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p> </p> <p>kJ 497 / kcal 119 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 20,2 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,86 g / BE 1,7</p>	<p>Vollkornpenne mit Paprikarahmsauce und Mais</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kJ 543 / kcal 130 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 22,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,13 g / BE 1,9</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p> <p>kJ 502 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g, KH 20,6 g, davon Zucker 9,9 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,7</p>	<p>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi</p> <p>Eier, Senf</p> <p>1</p> <p>kJ 687 / kcal 164 / Fett 7,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g, KH 18,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,1 g / BE 1,6</p>	<p>Vegetarischer Linseneintopf</p> <p>Sellerie</p> <p>kJ 228 / kcal 54 / 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>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</p> <p>kJ 544 / kcal 130 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g, KH 20,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,34 g / BE 1,7</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>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 15
Montag

07.04.2025 bis
Dienstag

11.04.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Nuggets auf Milchbasis mit Bio-Rahmwirsing und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 458 / kcal 109 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g/ KH 13,7 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,64 g / BE 1,1</p>	<p>Kartoffelrahmsuppe, dazu Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p>kj 379 / kcal 90 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g/ KH 14,3 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,30 g/ BE 1,2 g</p>	<p>Mildes Bio-Chili sin Carne mit Kidneybohnen, dazu Bio-Vollkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen</p> <p> kj 546 / kcal 130 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 23,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 2,48 g/ BE 1,9 g</p>	<p>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Sour Cream und Beilagensalat mit Zitronendressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kj 544 / kcal 130 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g/ KH 17,1 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 3 g / Salz 0,30 g/ BE 1,4</p>	<p>Karotten-Paprika-Zucchini-Lasagne</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>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</p>
Vollkost				
<p>Paniertes Seelachsfilet mit Bio-Rahmwirsing und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> <p> kj 419 / kcal 100 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 12,4 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,57 g / BE 1,0</p>	<p>Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener, dazu Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p>2, 3, 8 </p> <p>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</p>	<p>Bio-Mildes Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Bio-Vollkornreis</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p>  kj 487 / kcal 212 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g / KH 30 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 9,8 g / Salz 1,30 g / BE 2,5</p>	<p>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Sour Cream und Beilagensalat mit Zitronendressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kj 544 / kcal 130 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g/ KH 17,1 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 3 g / Salz 0,30 g/ BE 1,4</p>	<p>Karotten-Paprika-Zucchini-Lasagne</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>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</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbсен-Gemüse</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Sesamsamen</p> <p>kj 443 / kcal 106 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g/ KH 17,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,40 g / BE 1,4</p>	<p>Nudeln a la Bolognese vom Rind</p> <p>kj 635 / kcal 152 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g, KH 25,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,49 g / BE 2,2</p>	<p>Vegetarischer Kartoffeleintopf mit Karotten und Sellerie</p> <p>Sellerie</p> <p>kj 184 / kcal 44 / 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>Maisgrießbrei mit Kirschragout</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 403 / kcal 96 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g/ KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,07 g / BE 1,3</p>	<p>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>kj 470 / kcal 112 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g/ KH 15,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,11 g / BE 1,3</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte





KW 16
Montag

14.04.2025
Dienstag bis

18.04.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Eier, Milch (Lactose), Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p>3</p> <p>kj 361 / kcal 86 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 8,5 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,67 g / BE 0,7</p>	<p>Tofu-Klöße mit Tomatensauce und Langkornreis, dazu gemischter Salat mit Kräuter-Öl-Dressing</p> <p>Sojabohnen, Senf, Schwefeldioxid/ Sulfit</p> <p>3</p> <p>kj 537 / kcal 128 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 17,9 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 1,74 g / BE 1,5</p>	<p>Köttbullar auf Grünkernbasis in Rahm mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Senf</p> <p>kj 373 / kcal 89 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 11,9 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 1,30 g / BE 1,0</p>	<p>Bio-Karotten-Paprika-Zucchini-Gulasch mit Karotten-Erbesen-Gemüse, dazu Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier</p> <p>kj 416 / kcal 99 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 16,2 g, davon Zucker 4,1 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,19 g / BE 1,4</p>	<p>Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Blumenkohl-Bio-Brokkoli und heller Bio-Rahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> kj 485 kcal 116 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 18,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,27 g / BE 1,6</p>
Vollkost				
<p>Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Eier, Milch (Lactose), Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p>3 </p> <p>kj 361 / kcal 86 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 8,5 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,67 g / BE 0,7</p>	<p>Lachscurry in Tomaten-Kokossauce mit Langkornreis, dazu gemischter Salat mit Kräuter-Öl-Dressing</p> <p>Fisch, Sojabohnen, Senf, Sulfit</p> <p>3 </p> <p>kj 486 / kcal 116 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 18,0 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,38 g / BE 1,5</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 454 / kcal 108 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 8,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,06 g / BE 0,7</p>	<p>Pfannengulasch vom Rind mit Karotten-Erbesen-Gemüse, dazu Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf</p> <p> kj 495 / kcal 118 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 15,4 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,58 g / BE 1,3</p>	<p>Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Blumenkohl-Bio-Brokkoli und heller Bio-Rahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> kj 485 kcal 116 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 18,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,27 g / BE 1,6</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p> <p>kj 502 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 20,6 g, davon Zucker 9,9 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,7</p>	<p>Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf</p> <p>kj 184 / kcal 44 / 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>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Langkornreis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 445 / kcal 106 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 17,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,75 g / BE 1,5</p>	<p>Geschmortes Paprika-, Auberginen-, Zucchini-Gemüse mit Kräuter-Maisgrieß</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 290 / kcal 69 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 6,2 g, davon Zucker 5,4 g / Eiweiß 1,9 g / Salz 0,92 g / BE 0,5</p>	<p>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</p> <p>kj 596 / kcal 142 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 28,1 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 0,97 g / BE 2,3</p>
DE-ÖKO-003				