

Speisekarte KW 38

Für die Woche vom:

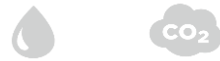
20.09.2021

24.09.2021 AKTION:

Große Pause für die Erde!

Vegetarisch

Montag



Kartoffeltaschen mit Kräuterfrischkäse gefüllt, dazu Bio-Rahmerbsen

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Dienstag



Aktion: Große Pause für die Erde! Bio-Kartoffel-Gemüse One-Pot mit Bio-Kräuterdip und Bio-Körnerbrötchen

Gluten (Weizen, Roggen, Hafer, Gerste), Milch (Lactose)

Mittwoch



Aktion: Große Pause für die Erde! Veganes Geschnetzeltes "Züricher Art" mit frischen Champignons und Bio-Knöpfe

Gluten (Weizen), Eier, Sojabohne, Senf

Donnerstag



Bio-Spaghetti mit Bio-Basilikum-Tomatensauce und Bio-Reibekäse Gemüseburger im Brötchen mit Ofen-Pommes und Ketchup

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Freitag

Vollkost ohne Schwein



Aktion: Große Pause für die Erde! Putenfrikadelle mit Rahmsauce und Bio-Kartoffel-Lauchgemüse

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



Putengyrosplatte mit Zwiebeln, Weißkohl, fair gehandelter Bio-Vollkornreis und Dip

Milch (Lactose)



Saftgulasch vom Rind mit Bio-Vollkornnudeln und buntem Gemüse

Gluten (Weizen), Senf



Aktion: Große Pause für die Erde! Buntes Seelachsragout mit Bio-Gemüse und Bio-Salzkartoffeln

Milch (Lactose), Fisch



Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes und Ketchup

Gluten (Weizen), Sesam, Sellerie, Senf

Gluten-, Laktosefrei

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

3

Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit Gemüseris

Sojabohnen, Senf

Nudeln a la Bolognaise vom Rind

Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce mit Risi Bisi

Sojabohnen, Senf

Fruchtige Linsenbolognaise mit Kartoffelnocken

Eier, Sellerie,

Dessert/ Salat

Frischer Obstsalat

3

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)

3, 11

Obstkorb

Vanillepudding

Milch (Lactose)

1

Frischer Salat mit hellem Balsamico-Dressing

Senf, Schwefeldioxid/Sulphit

3, 11



Vegetarisch



erhöhter CO₂ Ausstoß



erhöhter Wasserverbrauch



Geringerer Wasserverbrauch



geringerer CO₂ Ausstoß

Speisekarte KW 39

Für die Woche vom:

27.09.2021

01.10.2021 AKTION:

Große Pause
für die Erde!

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



Vegetarisches Knusper schnitzel auf Sojabasis mit Tomatenreis und Erbsen-Möhrengemüse

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf, Schwefeldioxid/Sulphit

1



Aktion: Große Pause für die Erde! Bio-Nudel-Gemüsesuppe und leckere Dampf nudel mit Kirschrout und Vanillesauce

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



Aktion: Große Pause für die Erde! Veganes Gulasch mit Waldpilzen, Wellennudeln und Bio-Mischgemüse

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf, Schwefeldioxid/Sulphit



Bio-Vollkornpenne mit Spinatrahmsauce

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

Freitag

Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

**Vollkost
ohne
Schweine**



Aktion: Große Pause für die Erde! Cremiges Hackfleischragout vom Rind mit Bio-Möhren und Couscous

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf



Spätzle mit Tomaten-Rinderragout

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)



Paniertes Putenbrustschnitzel mit Champignonrahm und Backofen-Frites

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



Aktion: Große Pause für die Erde! Bunter Gemüse-Hühnchen-Eintopf mit Bio-Brötchen

Gluten (Weizen, Roggen, Hafer, Gerste), Eier, Milch (Lactose)



Bio-Fusilli mit Lachsauce

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

1

**Gluten-,
Laktosefrei**

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

Eier, Sojabohnen, Senf

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

Mildes Süßkartoffel Tikka Masala mit Kokosmilch und Basmatireis

Sojabohnen, Senf

Hühnchengeschnetzeltes Toskana in würziger Tomatensauce mit Langkornreis

Sojabohnen

Gergrillter Seelachs in Senfsauce mit Brokkoli reis und Möhren

Fisch, Senf Sojabohnen

**Dessert/
Salat**

Frischer Obstsalat

3

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)

3, 11

Obstkorb

Sahnepudding Schoko

Milch (Lactose)

Frischer Salat mit hellem Balsamico-Dressing

Senf, Schwefeldioxid/Sulfit

3, 11



Vegetarisch



erhöhter CO² Ausstoß



erhöhter Wasserverbrauch



geringerer Wasserverbrauch



geringerer CO² Ausstoß

Speisekarte KW 40

Für die Woche vom:

04.10.2021

08.10.2021

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Asiatische Bio-Mienudeln mit gebratenem Gemüse und süß-saurer Sauce

Eieromelett mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln

Bio-Vollkornpenne-Broccoli-Auflauf mit Bio-Rahmsauce

Bio-Spiralnudeln mit Bio-Tomaten-Basilikum-Sauce und Bio-Reibekäse

LAHMACUN Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Senf

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)



DE-ÖKO-003



Mini-Geflügel-Currywurst mit Backofen-Frites



Pfannengulasch vom Rind mit Wurzelgemüse und Gnocchi



Mildes Chili vom Rind mit Bohnen, Paprika und fair gehandelter Bio-Vollkornreis, dazu Sour Cream



Seelachs-Filet mit Remoulade und Salzkartoffeln



Puten-Käse-Medaillons mit Gemüserahmsauce und Spaghetti

Senf

Gluten (Weizen), Eier, Sojabohnen

Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Fisch, Senf, Eier, Milch (Lactose)

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

8

Gluten-, Laktosefrei

Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce

Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit Gemüserais

Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis

Gegrillter Rotbarsch in Dill-Zitronen-Sauce mit Soja-Wildreis

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken

Eier, Sojabohnen

Sojabohnen, Senf

Fisch, Sojabohnen

Eier, Sellerie,

Dessert/ Salat

Frischer Obstsalat

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Obstkorb

Pfirsich-Aprikosen-Pudding

Frischer Salat mit hellem Balsamico-Dressing

3

Milch (Lactose)

3, 11

Milch (Lactose)

Senf, Schwefeldioxid/Sulphit

3, 11



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



Neues Produkt

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

Speisekarte KW 41

Für die Woche vom:

11.10.2021

15.10.2021

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



DE-ÖKO-003

Vegetarischer Bio-Linseneintopf mit Bio-Brötchen

Klare Gemüsesuppe und Pancakes mit Vanillesauce und Apfelfragout

Goudakäseschnitzel mit Gemüse-Allerlei, Bio-Sahnesauce und fair gehandelter fair gehandelter Bio-Vollkornreis

Krosse Soja-Nuggets auf Dinkelreis mit leckerem Dip

Bio-Spirelli mit Gemüse-Bolognese und Reibekäse

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

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten, (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen, Dinkel), Sojabohnen
Senf, Eier

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

3

1, 2



**Vollkost
ohne
Schwein**

Rindergulasch mit Kartoffelknödeln

Geschnezelte Putenbrust in fruchtiger Tomaten-Gemüsesauce, dazu Bio-Vollkornnudeln

Seelachs-Backfisch-Filet mit Bio-Rahmspinat und Dampfkartoffeln

Putenbrustmedaillon mit Rahmsauce, Marktgemüse und Couscous

Bio-Spirelli mit Bolognese vom Rind mit Reibekäse

Gluten (Weizen), Senf

Gluten (Weizen)

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

**Gluten-,
Laktosefrei**

Hühnchengeschnitztes Toskana in würziger Tomatensauce mit Langkornreis

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

Gegrillter Rotbarsch in Dill-Zitronen-Sauce mit Soja-Wildreis

Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce

Nudeln a la Bolognese vom Rind

Sojabohnen

Sojabohnen

Fisch, Sojabohnen

Eier, Sojabohnen

**Dessert/
Salat**

Frischer Obstsalat

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Obstkorb

Vanillepudding

Frischer Salat mit hellem Balsamico-Dressing

3

Milch (Lactose)

3, 11

Milch (Lactose)

1

Senf, Schwefeldioxid/Sulphit

3, 11



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



Neues Produkt

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

Speisekarte KW 42

Für die Woche vom:

18.10.2021

22.10.2021

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Überbackener Nudel-Gemüseauflauf mit Käse

Vegetarische Knuspernuggets mit fair gehandeltem Bio-Vollkornreis und fruchtiger Tomatensauce

Bio-Käsespätzle mit Bio-Röstzwiebeln

Tortellini mit vegetarischer Füllung, dazu Tomaten-Basilikumsauce und Reibekäse

Vegetarischer Erbseneintopf mit Bio-Brötchen

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

Gluten (Weizen), Sojabohne

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

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

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



DE-ÖKO-003



Vollkost ohne Schwein

Gebackenes Seelachsfilet mit Marktgemüse und frischem Kartoffelpüree

Rinderfrikadelle mit dunkler Sauce, Broccoligemüse und Spätzle

Paniertes Putenbrustschnitzel mit Rahmsauce, Gartengemüse und Backofen-Kroketten

Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Langkornreis

Rindfleisch-Rahmtopf mit Champignons und Gurke, dazu Hörnchennudeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Fisch

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

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

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf, Soja

Gluten (Weizen), Senf, Milch (Lactose)



Gluten-, Laktosefrei

Gebratenes Putenmedaillon mit Gemüse und Kartoffelstampf

Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse

Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüsereis

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

Gergrillter Seelachs in Senfsauce mit Brokkolireis und Möhren

Sojabohnen, Sellerie, Senf

Fisch, Senf Sojabohnen

Dessert/ Salat

Frischer Obstsalat

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Obstkorb

Sahne-Pudding-Karamell

Frischer Salat mit hellem Balsamico-Dressing

3

Milch (Lactose)

3, 11

Milch (Lactose)

Senf, Schwefeldioxid/Sulfit

3, 11



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



Neues Produkt

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

Speisekarte KW 43

Für die Woche vom:

25.10.2021

29.10.2021

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Tomatensuppe und feiner Milchreis mit roter Grütze

Milch (Lactose)

11



Ofenfrische Rösti mit Ratatouille-Gemüse und Sour Cream

Gluten (Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie

1



Mini-Rollen mit China-Sauce und fair gehandelter Bio-Vollkornreis

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Sesam



Bio-Spaghetti mit fruchtiger Linsen-Bolognese und Reibekäse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie



Vegetarischer Bratling auf Sojabasis mit milder Currysauce und Würzkartoffeln

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf, Schwefeldioxid/ Sulphit

1



Vollkost ohne Schwein

Zarte Hähnchenbrustfilet-Streifen mit Paprikarahm und Bio-Knöpfele

Gluten (Weizen), Milch (Lactose) Eier

Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Kartoffeln

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

Dunkle Rinderhackfleischsauce mit Bio-Vollkorn-Spirelli

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

Fit-Pizza Salami mit Rindersalami, Mozzarella und Paprika

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Hühnchengeschnetzeltes mit Champignons und Erbsen-Reis

Milch (Lactose), Senf

Gluten-, Laktosefrei

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

Eier, Senf, Sojabohnen

Gegrillter Rotbarsch in Dill-Zitronen-Sauce mit Soja-Wildreis

Fisch, Sojabohnen

Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce

Eier, Sojabohnen

Tomatenreis mit Bolognese vom Rind und Kohlrabi-Erbsengemüse

Sellerie

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

Sojabohnen

Dessert/ Salat

Frischer Obstsalat

3



Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)

3, 11



Obstkorb



Waldfrucht-Pudding

Milch (Lactose)



Frischer Salat mit hellem Balsamico-Dressing

Senf, Schwefeldioxid/Sulfit

3, 11



Vegetarisch

Rindfleisch

Geflügel

Fisch

Schwein

Neues Produkt

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

Speisekarte KW 44

Für die Woche vom:

01.11.2021

05.11.2021

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

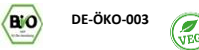
Kartoffeltaschen mit Kräuterfrischkäse gefüllt, dazu Bio-Rahmerbsen

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gemüseburger im Brötchen mit Ofen-Pommes und Ketchup

Gluten (Weizen), Sesam, Sellerie, Sojabohnen

Bio-Vollkornpenne-Bio-Rahmhöhren-Gratin



Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Bio-Spaghetti mit Bio-Basilikum-Tomatensauce und Bio-Reibekäse



Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Ofenfrischer Spinatstrudel mit Pinienkernen und Hirtenkäse, dazu Sour Cream und fair gehandelter Bio-Vollkornreis

Gluten(Weizen) Eier, Milch (Lactose), Sojabohnen



Vollkost ohne Schwein

Hähnchen-Currygeschnetzeltes mit Apfel und Ananas, dazu Basmatireis

Milch (Lactose), Senf



Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes und Ketchup

Gluten (Weizen), Sesam, Sellerie, Senf



Saftgulasch vom Rind mit Bio-Vollkornnudeln und buntem Gemüse

Gluten (Weizen), Senf



Überbackenes Seelachsfilet mit Tomaten und Käse, dazu Kartoffelpüree

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)



Putengyrosplanen mit Zwiebeln, Weißkohl, fair gehandelter Bio-Vollkornreis und Dip

Milch (Lactose)

Gluten-, Laktosefrei

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

3

Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit Gemüserais

Sojabohnen, Senf

Nudeln a la Bolognaise vom Rind

Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce mit Risi Bisi

Sojabohnen, Senf

Fruchtige Linsenbolognaise mit Kartoffelnocken

Eier, Sellerie,

Dessert/ Salat

Frischer Obstsalat

3

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)

3, 11

Obstkorb

Vanillepudding

Milch (Lactose)

1

Frischer Salat mit hellem Balsamico-Dressing

Senf, Schwefeldioxid/Sulphit

3, 11



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



Neues Produkt

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