

## Speisekarte KW 45

Für die Woche vom:

08.11.2021

12.11.2021

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

### Vegetarisch

Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Vegetarisches Knusperschnitzel auf Milchbasis mit Tomatenreis und Erbsen-Möhrengemüse

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

1

Kartoffel-Gemüserösti mit leckerem Dip und Salat

Gluten (Hafer), Eier, Milch (Lactose), Schwefeldioxid/ Sulphit, Sellerie, Senf, Eier

3

Chili sin Carne mit Bohnen, Sour Cream und fair gehandelter Bio-Vollkornreis

Sojabohnen, Milch (Lactose)

Bio-Vollkornpenne mit Spinatrahmsauce

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),



Bio-Fusilli mit Lachssauce

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

1



Putenfrikadelle mit dunkler Sauce, Apfelrotkohl und Bio-Kartoffelpüree

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



Spätzle mit Tomaten-Rinderragout

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



Paniertes Putenbrustschnitzel mit Champignonrahm und Backofen-Frites

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



Geschnetzelte Hühnerbrust in Käsesauce mit Zucchini, dazu gehandelter Bio-Vollkornreis

Milch (Lactose)

### Vollkost ohne Schwein

### Gluten-, Laktosefrei

Gergrillter Seelachs in Sensauce mit Brokkolireis und Möhren

Fisch, Senf Sojabohnen

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

### 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



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



Neues Produkt

## Speisekarte KW 46

Für die Woche vom:

15.11.2021

19.11.2021

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

### Vegetarisch

LAHMACUN Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce

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

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Senf

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)



DE-ÖKO-003



Puten-Käse-Medaillons mit Gemüserahmsauce und Spaghetti



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

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

Senf

Gluten (Weizen), Eier, Sojabohnen

Milch (Lactose)

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

8

### Gluten-, Laktosefrei

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken

Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce

Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit Gemüsereis

Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis

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

Eier, Sellerie,

Eier, Sojabohnen

Sojabohnen, Senf

Fisch, Sojabohnen

### 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/ (G)= 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 47

Für die Woche vom:

22.11.2021

26.11.2021

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

### Vegetarisch



DE-ÖKO-003

**Bio-Spirelli mit Gemüse-Bolognese und Reibekäse**

**Vegetarischer Bio-Linseneintopf mit Bio-Brötchen**

**Klare Gemüsesuppe und Pancakes mit Vanillesauce und Orangen-Mangoragout**

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

**Fruchtiges Süßkartoffel-Tikka-Masala mit Langkornreis und Joghurt-Dip**

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

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

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

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

Sojabohne, Senf, Milch(Lactose)

3

1, 2



### Vollkost ohne Schwein

**Bio-Spirelli mit Bolognese vom Rind mit Reibekäse**

**Rindergulasch mit Kartoffelknödeln**

**Geschnetzelte Putenbrust in fruchtiger Tomaten-Gemüsesauce, dazu Bio-Vollkornnudeln**

**Seelachs-Backfisch-Filet mit Bio-Rahmspinat und Dampfkartoffeln**

**Putenbrustmedaillon mit Rahmsauce, Marktgemüse und Couscous**

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Senf

Gluten (Weizen)

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

### Gluten-, Laktosefrei

**Nudeln a la Bolognese vom Rind**

**Hühnchengeschnetzeltes 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**

Sojabohnen

Sojabohnen

Fisch, Sojabohnen

Eier, Sojabohnen

### Dessert/ Salat

**Frischer Obstsalat**

**Frischer Salat mit Joghurt-Dressing**

**Obstkorb**

**Vanillepudding**

**Frischer Salat mit hellem Balsamico-Dressing**

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/ (G)= 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 48

Für die Woche vom:

29.11.2021

03.12.2021

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

### Vegetarisch

Vegetarischer Erbseneintopf mit Bio-Brötchen

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

Überbackener Nudel-Gemüseauflauf mit Käse

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

Vegetarische Knuspernuggets mit fair gehandeltem Bio-Vollkornreis und fruchtiger Tomatensauce

Gluten (Weizen), Sojabohne

Bio-Käsespätzle mit Bio-Röstzwiebeln

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Tortellini mit vegetarischer Füllung, dazu Tomaten-Basilikumsauce und Reibekäse

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



DE-ÖKO-003



### Vollkost ohne Schwein

Rindfleisch-Rahmtopf mit Champignons und Gurke, dazu Hörnchennudeln

Gluten (Weizen), Senf, Milch (Lactose)



Gebackenes Seelachsfilet mit Marktgemüse und frischem Kartoffelpüree

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Fisch



Rinderfrikadelle mit dunkler Sauce, Broccoligemüse und Spätzle

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



Paniertes Putenbrustschnitzel mit Rahmsauce, Gartengemüse und Backofen-Kroketten

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



Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Langkornreis

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

### Gluten-, Laktosefrei

Gergrillter Seelachs in Sensauce mit Brokkolireis und Möhren

Fisch, Senf Sojabohnen

Gebratenes Putenmedaillon mit Gemüse und Kartoffelstampf

Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse

Sojabohnen, Sellerie, Senf

Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüseries

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

### Dessert/ Salat

Frischer Obstsalat

3

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)

3, 11

Obstkorb

Sahne-Pudding-Karamell

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/ (G)= 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 49

Für die Woche vom:

06.12.2021

10.12.2021

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

### Vegetarisch

**Vegetarischer Bratling auf Milchbasis mit milder Currysauce und Würzkartoffeln**

**Tomatensuppe und feiner Milchreis mit Orangen-Mangoragout**

**Ofenfrische Rösti mit Ratatouille-Gemüse und Sour Cream**

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

**Bio-Spaghetti mit fruchtiger Linsen-Bolognese und Reibekäse**

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

Milch (Lactose)

Gluten (Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Sesam

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

1

11

1



### Vollkost ohne Schwein

**Hühnchengeschnetzeltes mit Champignons und Erbsen-Reis**

**Zarte Hähnchenbrustfilet-Streifen mit Paprikarahm und Bio-Knöpfele**

**Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Kartoffeln**

**Dunkle Rinderhackfleischsauce mit Bio-Vollkorn-Spirelli**

**Fit-Pizza Salami mit Rindersalami, Mozzarella und Paprika**

Milch (Lactose), Senf

Gluten (Weizen), Milch (Lactose) Eier

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

### Gluten-, Laktosefrei

**Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis**

**Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi**

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

**Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce**

**Tomatenreis mit Bolognese vom Rind und Kohlrabi-Erbsengemüse**

Sojabohnen

Eier, Senf, Sojabohnen

Fisch, Sojabohnen

Eier, Sojabohnen

Sellerie

### Dessert/ Salat

**Frischer Obstsalat**

**Frischer Salat mit Joghurt-Dressing**

**Obstkorb**

**Waldfrucht-Pudding**

**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/ (G)= 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 50

Für die Woche vom:

13.12.2021

17.12.2021

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

### Vegetarisch

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

Kartoffeltaschen mit Kräuterfrischkäse gefüllt, dazu Bio-Rahmerbsen

Gemüseburger im Brötchen mit Ofen-Pommes und Ketchup

Knusprige Falafelbällchen auf Tomatenreis mit Joghurt-Dip

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

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Sesam, Sellerie, Sojabohnen

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)



DE-ÖKO-003



### Vollkost ohne Schwein

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

Hähnchen-Currygeschnetzeltes mit Apfel und Ananas, dazu Basmatireis

Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes und Ketchup

Saftgulasch vom Rind mit Bio-Vollkornnudeln und bunter Gemüsegarntur

Überbackenes Seelachsfilet mit Tomaten und Käse, dazu Kartoffelpüree

Milch (Lactose)

Milch (Lactose), Senf

Gluten (Weizen), Sesam, Sellerie, Senf

Gluten (Weizen), Senf

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

3

### Gluten-, Laktosefrei

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit Gemüseis

Nudeln a la Bolognese vom Rind

Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce mit Risi Bisi

Eier, Sellerie,

Sojabohnen, Senf

Sojabohnen, Senf

3

### 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/ (G)= 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.