

Speisekarte KW 5

Für die Woche vom:

31.01.2022

04.02.2022

Vegetarisch

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Kartoffel-Gemüserösti mit Sour Cream, Mais und Salat

Bio-Käsespätzle mit Bio-Röstzwiebeln

Eieromelette mit buntem Rahmgemüse und Salzkartoffeln

Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Bio-Vollkornpenne mit Spinatrahmsauce und gerösteten Sonnenblumenkernen

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

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

3



Vollkost ohne Schwein

Spiralnudeln mit Lachssauce und Erbsen

Putenfrikadelle mit Rahmsauce, Marktgemüse und Salzkartoffeln

Gulasch vom Rind mit Apfelrotkohl und Spätzle

Bio-Gemüsesuppe mit Bio-Brötchen und Geflügelwienerte

Geschntzelte Hühnerbrust in Käsesauce mit Zucchini, Karotten und fair gehandelter Bio-Vollkornreis

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

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

Gluten (Weizen), Eier, Sojabohnen, Sellerie

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

Milch (Lactose)

1

3,8

Gluten-, Laktosefrei

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

Mildes Süßkartoffel Tikka Masala mit Kokosmilch und Basmatireis

Hühnergeschntzeltes Toskana in würziger Tomatensauce mit Langkornreis

Eier, Sojabohnen, Senf

Sojabohnen, Senf

Sojabohnen

3

Dessert/ Salat

Frischer Obstsalat

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Obstkorb

Sahnepudding Schoko

Frischer Salat mit hellem Balsamico-Dressing

Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

Senf, Schwefeldioxid/Sulfit

3

3, 11

3, 11



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



Neues Produkt

Speisekarte KW 6

Für die Woche vom:

07.02.2022

11.02.2022

Vegetarisch

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



DE-ÖKO-003

Fruchtige Linsen-Bolognese und fair gehandelter Bio-Vollkornreis mit Gouda-Reibekäse

Eieromelett mit Spinat und Kartoffeln

Klare Gemüsesuppe und Pancakes mit Vanillesauce und Bio-Kirschragout

Kartoffel-Gemüsepfanne mit Rahmsauce und Sonnenblumenkernen

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

Milch (Lactose), Sellerie

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

3

3



Vollkost ohne Schwein

Gebratenes Hähnchenbrustfilet mit Gemüserahmsauce und Salzkartoffeln

Mini-Geflügel-Currywurst mit Backofen-Frites

Rindfleisch-Rahmgeschnetzeltes mit Spätzle

Mildes Hühnchencurry aus der Brust mit Ananas und Apfel, dazu fair gehandelter Bio-Vollkornreis

Bunte Lachs-Gemüsecarbonara mit Spiralnudeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Senf

Eier, Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Senf

Milch (Lactose) Senf

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

Gluten-, Laktosefrei

Fruchtige Linsensbolognese mit Kartoffelnocken

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwienener

Gebratenes Putenmedaillon mit Gemüse und Kartoffelstampf

Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis

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

Eier, Sellerie,

3

Fisch, Sojabohnen

Dessert/ Salat

Frischer Obstsalat

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Obstkorb

Pfirsich-Aprikosen-Pudding

Frischer Salat mit hellem Balsamico-Dressing

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 7

Für die Woche vom:

14.02.2022

18.02.2022

Vegetarisch

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



DE-ÖKO-003

Spaghetti mit Gemüse-Bolognese ,
Sonnenblumenkernen und Reibekäse

Vegetarischer Bio-Linseneintopf mit Bio-Brötchen

Leckeres Kartoffelgratin mit Käse überbacken,
dazu Blattsalat und Dressing

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,

Sellerie, Milch (Lactose)

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

Sojabohne, Senf, Milch(Lactose)

1, 3, 11

1, 2



Vollkost ohne Schwein

Spaghetti mit Bolognese vom Rind
und Reibekäse

Paniertes Putenbrustschnitzel mit Rahmsauce,
Gartengemüse und Backofen-Kroketten

Überbackenes Seelachsfilet mit Tomaten und Käse ,
dazu Salzkartoffeln und Marktgemüse

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

Kalbsrahmggeschnetzeltes mit Champignons,
buntem Gemüse und Knöpfe

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

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

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen)

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

3

Gluten- Laktosefrei

Nudeln a la Bolognese vom Rind

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit
Gemüse und Gnocchi

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

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

Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce

Eier, Sojabohnen, Senf

Sojabohnen

Fisch, Sojabohnen

Eier, Sojabohnen

Dessert/ Salat

Frischer Obstsalat

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Obstkorb

Vanillepudding

Frischer Salat mit hellem Balsamico-Dressing

Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

Senf, Schwefeldioxid/Sulphit

3

3, 11

1

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 8

Für die Woche vom:

21.02.2022

25.02.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Vegetarischer Erbseneintopf mit Bio-Brötchen

Vegetarische Knuspernuggets mit fair gehandeltem Bio-Vollkornreis und fruchtiger Tomatensauce

Spaghetti mit Linsen-Gemüse-Bolognese, Sonnenblumenkernen und Reibekäse

Tomatensuppe und feiner Milchreis mit Orangen-Mangoragout

Tortellini mit vegetarischer Füllung und Käsesauce mit Broccoli

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

Gluten (Weizen), Sojabohne

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Milch (Lactose) Sellerie

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

11



Vollkost ohne Schwein

Rinderfrikadelle mit dunkler Sauce, Kohlrabi-Erbsengemüse und Spätzle

Hühnerfrikassee mit Spargel, Erbsen und Champignons, dazu Vollkornspirelli

Fit-Pizza Salami mit Geflügelsalami, Mozzarella und Paprika

Fischstäbchen mit Rahmwrsing und Kartoffeln

Gebratene Putenköfte auf Tomatenreis mit Krauterdip

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

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

2, 3

Gluten-, Laktosefrei

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwienener

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

3

Sojabohnen, Sellerie, Senf

Dessert/ Salat

Frischer Obstsalat

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Obstkorb

Sahne-Pudding-Karamell

Frischer Salat mit hellem Balsamico-Dressing

Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

Senf, Schwefeldioxid/Sulfit

3

3, 11

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 9

Für die Woche vom:

28.02.2022

04.03.2022

Vegetarisch

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisches mildes Chili mit Bohnen, Mais, Paprika und Sonnenblumenkernen, dazu Sour Cream und Langkornreis

Sojabohnen, Milch (Lactose)

Bio-Spaghetti mit Bio-Tomatensauce und Bio-Reibekäse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gefüllter Spinatstrudel mit Pinienkernen und Hirtenkäse, dazu Sahnesauce und fair gehandelter Bio-Vollkornreis

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

Wellenbandnudeln-Gemüsepfanne mit Basilikumrahmsauce

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Ofenfrische Reibekuchen mit Apfelmus

Eier

3,5



Vollkost ohne Schwein

Geflügelbratwurst mit Kartoffelpüree und Wirsinggemüse

Milch (Lactose), Senf

3, 8

Vegetarischer Bio-Kartoffel-Gemüse Eintopf mit Geflügelwiener und Bio-Vollkornbrötchen

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

Dunkle Rinderhackfleischsauce mit Möhren und Spätzle

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

Seelachs-Filet mit Remoulade und Dampfkartoffeln

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

Putengyrospfanne mit Zwiebeln, Weißkohl, Tomatenreis und Dip

Milch (Lactose)

Gluten-, Laktosefrei

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

Sojabohnen

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

Eier, Senf, Sojabohnen

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

Fisch, Sojabohnen

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener

3

Nudeln a la Bolognese vom Rind

Dessert/ Salat

Frischer Obstsalat

3

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)

3, 11

Obstkorb



Fisch

Waldfrucht-Pudding

Milch (Lactose)



Schwein

Frischer Salat mit hellem Balsamico-Dressing

Senf, Schwefeldioxid/Sulfit



Neues Produkt



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel

Speisekarte KW 10

Für die Woche vom:

07.03.2022

11.03.2022

Vegetarisch

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

LAHMACUN Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)



Vegetarisch gefüllte Tortellini mit Tomaten-Basilikumsauce

Gluten (Weizen), Sellerie



Kürbissuppe mit Kürbiskernen und leckere Dampfnudel mit Gelber Grütze und Vanillesauce

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



Überbackenes Ofengemüse mit Käse und Sesam-Kartoffeln

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



Gemüseburger im Brötchen mit gebackenen Kartoffelwürfeln und Ketchup

Gluten (Weizen), Sesam, Sellerie, Sojabohnen



Vollkost ohne Schwein

Milde Gulaschsuppe vom Rind mit Paprika, und Tomaten, dazu Bio-Körnerbrötchen

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

Gebackenes Seelachsfilet mit Marktgemüse und Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Fisch

Gebratenes Putenmedaillon in milder Curry-Kokossauce mit Honig und Apfel, dazu Bio-Fairtrade-Vollkornreis

Milch (Lactose), Senf

3

Leckere Puten-Schinkennudeln mit Sahnesauce und Salat

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

2, 3

Rindfleischburger im Brötchen mit gebackenen Kartoffelwürfeln und Ketchup

Gluten (Weizen), Sesam, Sellerie, Senf

Gluten-, Laktosefrei

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken

Eier, Sellerie,

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

3

Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit Gemüsereis

Sojabohnen, Senf

Nudeln a la Bolognese vom Rind

Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce mit Risi Bisi

Sojabohnen, Senf

Dessert/ Salat

Frischer Obstsalat

3

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)

3, 11

Obstkorb



Fisch

Vanillepudding

Milch (Lactose)

1



Schwein

Frischer Salat mit hellem Balsamico-Dressing

Senf, Schwefeldioxid/Sulphit

3, 11



Neues Produkt



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel