












Speisekarte KW 23

Für die Woche vom:

06.06.2022

10.06.2022

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vegetarisch	Eieromelette und buntes Rahmgemüse mit Erbsen und Salzkartoffeln	Bio-Käsespätzle mit Bio-Röstzwiebeln	Bio-Vollkornpenne mit Spinatrahmsauce und gerösteten Sonnenblumenkernen	Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse	Bio-Gnocchi-Gemüsepfanne mit würziger Salsa-Butter
	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Milch (Lactose),	Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie,	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)
	KJ 355 / kcal 85 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g KH 9,3 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,34 g / BE 0,8	KJ 821 / kcal 196 / Fett 10,8 g, davon ges. Fettsäuren 6,3 g KH 17,3 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 1,40 g / 1,4 BE	KJ 457 / kcal 109 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 16,7 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,53 g / BE 1,4	KJ 811 / kcal 194 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g KH 21,4 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 11,8 g / Salz 3,12 g / BE 1,8	KJ 699 / kcal 167 / Fett 8,3 g, davon ges. Fettsäuren 4,0 g KH 18,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 1,11 g / 1,6 BE
					
Vollkost ohne Schwein	Putenfrikadelle mit Rahmsauce, Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffelkroketten	Leckere Tomatencremesuppe mit Langkornreis, dazu eine Bio-Rindsbockwurst und Körnerbrötchen	Hähnchengeschnetzeltes in Tomaten-Gemüsesauce mit Bio-Salzkartoffeln	Spiralnudeln mit Lachssauce und Erbsen	Mildes Putencurry aus der Brust mit Gemüse und Apfel, dazu Bio-Vollkornreis
	Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Eier, Senf, Sellerie	Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie, 2, 3	Gluten (Weizen), Sellerie 3	Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Milch (Lactose) Senf
	KJ 650 / kcal 155 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 22,3 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,50 g / 1,9 BE	KJ 543 / kcal 130 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g KH 12,6 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,77 g / 1,0 BE	KJ 322 / kcal 77 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 9,4 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,02 g / 0,8 BE	KJ 599 / kcal 143 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g KH 21,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,07 g / 1,8 BE	KJ 716 / kcal 171 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g KH 19,0 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 8,0 g / Salz 1,01 g / BE 1,6
Gluten-, Laktosefrei	Mildes Süßkartoffel Tikka Masala mit Kokosmilch und Basmatireis	Hähnchengeschnetzeltes Toskana in würziger Tomatensauce mit Langkornreis	Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus	Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi	Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce
	Sojabohnen, Senf	Sojabohnen	3	Eier, Sojabohnen, Senf	
	KJ 460 / kcal 110 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g KH 13,3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,00 g / 1,1 BE	KJ 715 / kcal 171 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 27,8 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 8,1 g / Salz 1,19 g / 2,3 BE	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 / 1,6 BE	KJ 661 / kcal 158 / 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 / 1,5 BE	KJ 568 / kcal 136 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 25,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,04 g / 2,2 BE
Dessert/ Salat	Frischer Obstsalat	Frischer Salat mit Joghurt-Dressing	Obstkorb	Sahnepudding Schoko	Frischer Salat mit hellem Balsamico-Dressing
	3	Milch (Lactose)	3, 11	Milch (Lactose)	Senf, Schwefeldioxid/Sulfit
	KJ 319 / kcal 76 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 16,9 g, davon Zucker 14,7 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / 1,4 BE	KJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / 0,3 BE	KJ 212 / kcal 51 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 10,5 g, davon Zucker 9,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,01 g / 0,9 BE	KJ 574 / kcal 137 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 4,0 g KH 17,3 g, davon Zucker 13,8 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,18 g / 1,4 BE	KJ 157 / kcal 37 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,54 g / 0,3 BE
					
Vegetarisch	Rindfleisch	Geflügel	Fisch	Schwein	DE-ÖKO-003 BIO

Speisekarte KW 24

Für die Woche vom:

13.06.2022

17.06.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Vegetarisch

Bio-Linsenbratling auf Karottengemüse mit Sahnesauce und Salzkartoffeln

Kartoffel-Gemüserösti mit Sour Cream und Salat

Tortellini-Gemüsepfanne mit Kirschtomaten und Erbsen in Petersilienbutter

Fruchtiges Süßkartoffel-Tikka-Masala mit Bio-Vollkornreis und Joghurt-Dip

Gemüsesuppe und Pancakes mit Vanillesauce und Bio-Kirschragout

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Sojabohne, Senf, Milch(Lactose)

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

3

3

KJ 579 / kcal 138 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 23,3 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,89 g / 1,9 BE

KJ 341 / kcal 82 / Fett 1,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 13,8 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,38 g / 1,2 BE

KJ 666 / kcal 159 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 28,6 g, davon Zucker 8,9 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,55 g / BE 2,4



Vollkost ohne Schwein

Geschnezelte Hühnerbrust in Käsesauce mit Zucchini und Bio-Vollkornreis

Paniertes Seelachsfilet auf Wirsinggemüse mit Salzkartoffeln

Gulasch vom Rind mit Marktgemüse und Spätzle

Geflügel-Currywurst mit Backofen-Frites

Geflügelhackbällchen "Köttbullar Style" in Rahmsauce, mit Erbsen-Möhrengemüse und Langkornreis

Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Fisch

Gluten (Weizen), Eier, Sojabohnen, Sellerie

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

3

KJ 638 / kcal 152 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g
KH 17,1 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 8,1 g / Salz 1,29 g / BE 1,4

KJ 482 / kcal 115 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g KH 12,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 2,15 g / 1,0 BE

KJ 656 / kcal 157 / Fett 6,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g KH 19,4 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 1,91 g / 1,6 BE

KJ 480 / kcal 115 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g
KH 6,7 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 2,06 g / 1,3 BE

KJ 545 / kcal 130 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g
KH 13,7 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,79 g / 1,1 BE

Gluten-, Laktosefrei

Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis

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

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwienener

Gebratenes Putenmedaillon mit Gemüse und Kartoffelstampf

Fisch, Sojabohnen

Eier, Sellerie,

Sellerie, Soja

3, 8

KJ 528 / kcal 126 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 18,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 2,67 g / 1,6 BE

KJ 492 / kcal 118 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 11,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,27 g / 1,0 BE

KJ 557 / kcal 133 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 23,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,06 g / 2,0 BE

KJ 250 / kcal 60 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 4,7 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,65 g / 0,4 BE

KJ 279 / kcal 67 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 6,6 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,99 g / 0,5 BE

Dessert/ Salat

Frischer Obstsalat

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Obstkorb

Pfirsich-Aprikosen-Pudding

Frischer Salat mit hellem Balsamico-Dressing

Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

Senf, Schwefeldioxid/Sulphit

3

3, 11

KJ 212 / kcal 51 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g
KH 10,5 g, davon Zucker 9,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,01 g / 0,9 BE

KJ 534 / kcal 127 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g
KH 18,0 g, davon Zucker 17,0 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,08 g / 1,5 BE

KJ 157 / kcal 37 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 3,3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,54 g / 0,3 BE



DE-ÖKO-003
BIO

Vegetarisch

Rindfleisch

Geflügel

Fisch

Schwein

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 Allergene sowie Dessert/ Salat siehe Liste * Die Buchstaben unter den Gerichten weisen die Allergene aus. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Erläuterung siehe Aushang.

Speisekarte KW 25

Für die Woche vom:

20.06.2022

24.06.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Tortellini mit vegetarischer Füllung und Käsesauce mit Broccoli

Goudakäseschnitzel mit Gemüse-Allerlei, Sahnesauce und Bio-Vollkornreis

 Bunter Bio-Gemüseglasch "Ungarische Art" mit frischen Karotten und Zucchini, dazu Bio-Körnerweck

Spaghetti mit Gemüse-Bolognese, Sonnenblumenkernen und Reibekäse

Würzige Grillkartoffelpfanne mit buntem Gemüse und Zitronendip

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

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

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

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

Milch (Lactose), Sojabohnen, Senf

1

1, 2

KJ 751 / kcal 179 / Fett 8,0 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g
KH 21,1 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,20 g / BE 1,8

KJ 652 / kcal 156 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 21,2 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,70 g / BE 1,8

KJ 341 / kcal 82 / Fett 1,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 13,8 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,38 g / 1,2 BE

KJ 590 / kcal 141 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 19,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,40 g / BE 1,6

KJ 869 / kcal 208 / Fett 18,8 g, davon ges. Fettsäuren 8,8 g
KH 8,1 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 2,0 g / Salz 1,33 g / BE 0,7



Vollkost

ohne Schwein

Überbackenes Seelachsfilet mit Tomaten und Käse, dazu Salzkartoffeln und Marktgemüse

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

Rindfleischrahmggeschmaltetes mit buntem Gemüse und Knöpfe

Spaghetti mit Bolognese vom Rind und Reibekäse

Paniertes Putenbrustschnitzel mit Rahmsauce, Gartengemüse und Backofen-Kroketten

Fisch, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen)

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

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

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

KJ 347 / kcal 83 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 7,9 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 6,9 g / Salz 0,40 g / BE 0,7

KJ 479 / kcal 114 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 16,0 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 1,21 g / BE 1,3

KJ 546 / kcal 130 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g
KH 12,2 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,06 g / BE 1,0

KJ 594 / kcal 142 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 17,7 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,48 g / BE 1,5

KJ 620 / kcal 148 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 15,2 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 0,70 g / BE 1,3

Gluten-, Laktosefrei

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

Nudeln a la Bolognese vom Rind

Eier, Sojabohnen, Senf

Sojabohnen

Fisch, Sojabohnen

Eier, Sojabohnen

KJ 661 / kcal 158 / 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

KJ 423 / kcal 101 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 15,9 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,99 g / BE 1,3

KJ 492 / kcal 118 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 11,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,27 g / BE 1,0

KJ 432 / kcal 103 / 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 634 / kcal 152 / 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

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

KJ 519 / kcal 76 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g
KH 16,9 g, davon Zucker 14,7 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,4

KJ 514 / kcal 123 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g
KH 15,4 g, davon Zucker 13,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,13 g / BE 1,3

KJ 257 / kcal 61 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 12,0 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,0

KJ 492 / kcal 118 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g
KH 14,2 g, davon Zucker 14,0 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,88 g / BE 1,2

KJ 157 / kcal 37 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 3,3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,54 g / BE 0,3



Vegetarisch

Rindfleisch

Geflügel

Fisch

Schwein

DE-ÖKO-003

BIO

Speisekarte KW 26

Für die Woche vom:

27.06.2022

01.07.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Drelli-Nudeln mit Linsen-Bolognese und Reibekäse

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

KJ 765 / kcal 181 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 28,0 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 8,0 g / Salz 0,83 g / BE 2,3



Tomatensuppe und feiner Milchreis mit Orangen-Mangoragout

Milch (Lactose)

11
KJ 379 / kcal 91 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,8 g
KH 9,2 g, davon Zucker 3,8 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,22 g / BE 0,8



Leckeres Kartoffelgratin mit Käse überbacken, dazu Blattsalat und Dressing

Milch (Lactose)

1
KJ 444 / kcal 106 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g
KH 10,1 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,98 g / BE 0,8



Eieromelette mit buntem Gemüse und Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

KJ 355 / kcal 85 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g
KH 9,3 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,34 g / BE 0,8



Vegetarische Knuspernudgets mit Bio-Vollkornreis und buntem Rahmgemüse

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

KJ 635 / kcal 152 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 20,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,89 g / BE 1,7



Vollkost

ohne Schwein

Fit-Pizza Salami mit Geflügelsalami, Mozzarella und Paprika

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

2, 3
KJ 749 / kcal 179 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g
KH 22,3 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 9,8 g / Salz 1,30 g / BE 1,9

Fischstäbchen mit Rahmwrsing und Salz-Kartoffeln

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

KJ 467 / kcal 111 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 13,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,60 g / BE 1,1

Gebratene Putenköfte auf Ratatouille-Gemüse mit Bio-Vollkornreis

Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Senf

KJ 581 / kcal 139 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 18,4 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 1,41 g / BE 1,5

Rinderfrikadelle mit dunkler Sauce, Kohlrabi-Erbsegemüse und Spätzle

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

KJ 570 / kcal 136 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 16,7 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 1,24 g / BE 1,4

Hühnerfrikassee mit Spargel, Erbsen und Champignons, dazu Langkornreis

Milch (Lactose)

KJ 528 / kcal 126 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 16,2 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,53 g / BE 1,4

Gluten-, Laktosefrei

Gebratenes Putenmedaillon mit Gemüse und Kartoffelstampf

KJ 279 / kcal 67 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 6,6 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,99 g / BE 0,5



Rindfleisch

Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsegemüse

Sojabohnen, Sellerie, Senf

KJ 853 / kcal 204 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 36,9 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,17 g / BE 3,1



Geflügel

Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüserais

KJ 333 / kcal 80 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 11,9 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 1,14 g / BE 1,0



Fisch

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

KJ 568 / kcal 136 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 25,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,04 g / BE 2,2



Schwein

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwieners

Sojabohnen, Sellerie

3,8
KJ 250 / kcal 60 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 4,7 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,65 g / BE 0,4



DE-ÖKO-003
BIO

Dessert/ Salat

Frischer Obstsalat

3
KJ 319 / kcal 76 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g
KH 16,9 g, davon Zucker 14,7 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,4

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)

3, 11
KJ 162 / kcal 39 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 3,2 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,54 g / BE 0,3

Obstkorb

KJ 257 / kcal 61 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 12,0 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,0

Sahne-Pudding-Karamell

Milch (Lactose)

KJ 580 / kcal 139 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g
KH 18,6 g, davon Zucker 0,0 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,00 g / BE 1,6

Frischer Salat mit hellem Balsamico-Dressing

Senf, Schwefeldioxid/Sulfit

3, 11
KJ 182 / kcal 44 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 3,5 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,64 g / BE 0,3














Vegetarisch

Speisekarte KW 27

Für die Woche vom:

04.07.2022

08.07.2022

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vegetarisch	Ofenfrische Reibekuchen mit Apfelmus	Vegetarisches mildes Chili mit Bohnen, Mais, Paprika, dazu Sour Cream und Bio-Vollkornreis	Bio-Spaghetti mit Bio-Tomatensauce und Bio-Reibekäse	Wellenbandnudeln mit buntem Gemüse und Basilikumsauce	Kartoffel-Gemüsepfanne mit Rahmsauce und Sonnenblumenkernen
	Eier, Schwefeldioxid/Sulphit	Sojabohnen, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)
	3 kJ 593 / kcal 142 / Fett 7,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 16,0 g, davon Zucker 5,9 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,62 g / BE 1,3	kJ 500 / kcal 120 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 17,0 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,25 g / BE 1,4	kJ 572 / kcal 137 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 19,8 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,43 g / BE 1,6	kJ 457 / kcal 109 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 16,7 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,53 g / BE 1,4	kJ 699 / kcal 167 / Fett 8,3 g, davon ges. Fettsäuren 4,0 g KH 18,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 1,11 g / 1,6 BE
					
Vollkost ohne Schwein	Putengyros-Spätzlepfanne mit Zwiebeln, Weißkohl und Käse überbacken	Geflügelbratwurst mit Kartoffelpüree und Wirsinggemüse	Geschnetzelte Putenbrust in milder Curry-Gemüsesauce mit Zucchini und Kohlrabi, dazu Bio-Vollkornreis	Dunkle Rinderhackfleischsauce mit Möhren und Nudeln	Seelachs-Filet mit Remoulade und Dampfkartoffeln
	Gluten (Weizen), Milch (Lactose) Eier	Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen, Sellerie	Milch (Lactose), Senf	Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf,	Gluten (Weizen), Fisch, Senf, Eier, Milch (Lactose)
	kJ 497 / kcal 119 / Fett 6,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 7,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 1,00 g / BE 0,6	kJ 374 / kcal 89 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g KH 6,5 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 1,73 g / BE 0,5	kJ 716 / kcal 171 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g KH 19,0 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 8,0 g / Salz 1,01 g / BE 1,6	kJ 532 / kcal 127 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g KH 12,9 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 1,17 g / BE 1,1	kJ 608 / kcal 145 / Fett 7,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g KH 13,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 0,47 g / BE 1,1
Gluten-, Laktosefrei	Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwienener	Nudeln a la Bolognese vom Rind	Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis	Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi	Gegrillter Rotbarsch in Dill-Zitronen-Sauce mit Soja-Wildreis
	Sojabohnen, Sellerie		Sojabohnen	Eier, Senf, Sojabohnen	Fisch, Sojabohnen
	3 kJ 250 / kcal 60 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 4,7 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,65 g / BE 0,4	kJ 634 / kcal 152 / 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 423 / kcal 101 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 15,9 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,99 g / BE 1,3	kJ 661 / kcal 158 / 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	kJ 492 / kcal 118 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 11,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,27 g / BE 1,0
Dessert/ Salat	Frischer Obstsalat	Frischer Salat mit Joghurt-Dressing	Obstkorb	Waldfrucht-Pudding	Frischer Salat mit hellem Balsamico-Dressing
		Milch (Lactose)		Milch (Lactose)	Senf, Schwefeldioxid/Sulfit
	3 kJ 519 / kcal 76 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 16,9 g, davon Zucker 14,7 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,4	3, 11 kJ 269 / kcal 64 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 6,2 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 1,8 g / Salz 1,16 g / BE 0,5	3 kJ 212 / kcal 51 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 10,5 g, davon Zucker 9,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,01 g / BE 0,9	3 kJ 543 / kcal 127 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g KH 18,0 g, davon Zucker 17,0 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,08 g / BE 1,5	3, 11 kJ 157 / kcal 37 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,54 g / BE 0,3
					
Vegetarisch	Rindfleisch	Geflügel	Fisch	Schwein	DE-ÖKO-003 BIO

Speisekarte KW 28

Für die Woche vom:

11.07.2022

15.07.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Vegetarisch gefüllte Tortellini mit Tomaten-Basilikumsauce und Reibekäse

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

KJ 532 / kcal 127 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 18,5 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,33 g/ BE 1,5



Kartoffelcremesuppe und gefüllter Germknödel mit Bio-Kirschragout und Vanillesauce

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

KJ 666 / kcal 159 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 28,6 g, davon Zucker 8,9 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,55 g/ BE 2,4



Vollkornspirelli mit Bio-Mais-Fetasauce, dazu Broccoli mit Sesam

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sesam

KJ 542 / kcal 129 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 20,1 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 2,07 g/ BE 1,7



Gemüseburger aus Kichererbsen im Brötchen mit gebackenen Kartoffelwürfeln und Ketchup

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

KJ 767 / kcal 183 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 27,0 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,96 g/ BE 2,2



LAHMACUN Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)

KJ 652 / kcal 156 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 18,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 2,79 g/ BE 1,6



Vollkost

ohne Schwein

Gebackenes Seelachsfilet mit Marktgemüse und Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Fisch

KJ 433 / kcal 103 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 12,5 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 0,23 g/ BE 1,0

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

Milch (Lactose), Senf

KJ 716 / kcal 171 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g
KH 19,0 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 8,0 g / Salz 1,01 g/ BE 1,6

3

Leckere Puten-Schinkennudeln mit Sahnesauce und Salat

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

KJ 580 / kcal 139 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 19,6 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,62 g/ BE 1,6

2, 3

Rindfleischburger im Brötchen mit gebackenen Kartoffelwürfeln und Ketchup

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

KJ 792 / kcal 189 / Fett 7,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g
KH 22,7 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 7,6 g / Salz 0,92 g/ BE 1,9

Leckerer Pfannengulasch vom Rind mit Spätzle

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sojabohnen

KJ 515 / kcal 123 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 14,1 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 1,29 g/ BE 1,2

Gluten-, Laktosefrei

Fruchtige Linsenbolognaise mit Kartoffelnocken

Eier, Sellerie

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

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

3

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

Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit Gemüseris

Sojabohnen, Senf

KJ 410 / kcal 98 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 11,1 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,10 g/ BE 0,9

Nudeln a la Bolognaise vom Rind

KJ 634 / kcal 152 / 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

Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce mit Risi Bisi

Sojabohnen, Senf

KJ 483 / kcal 115 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 12,6 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 1,28 g/ BE 1,1

Dessert/ Salat

Frischer Obstsalat

3

KJ 519 / kcal 76 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g
KH 16,9 g, davon Zucker 14,7 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g/ BE 1,4



Rindfleisch

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)

KJ 143 / kcal 34 / Fett 1,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g/ BE 0,3



Geflügel

Obstkorb

KJ 212 / kcal 51 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g
KH 10,5 g, davon Zucker 9,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,01 g/ BE 0,9



Fisch

Vanillepudding

Milch (Lactose)

KJ 492 / kcal 118 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g
KH 14,2 g, davon Zucker 14,0 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,88 g/ BE 1,2



Schwein

Frischer Salat mit hellem Balsamico-Dressing

Senf, Schwefeldioxid/Sulphit

KJ 157 / kcal 37 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 3,3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,54 g/ BE 0,3



DE-ÖKO-003
BIO



Vegetarisch