

Speisekarte KW 29

Für die Woche vom:

18.07.2022

22.07.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Bio-Vollkornpenne mit Spinatrahmsauce und gerösteten Sonnenblumenkernen

Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Bio-Gnocchi-Gemüsepfanne mit würziger Salsa-Butter

Eieromelette mit Erbsen-Möhrengemüse und Salzkartoffeln

Bio-Käsespätzle mit Bio-Röstzwiebeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

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

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



**Vollkost
ohne
Schwein**

Hähnchengeschnetzeltes in Tomaten-Gemüsesauce mit Salzkartoffeln

Spiralnudeln mit Lachssauce und Erbsen

Mildes Putencurry aus der Brust mit Gemüse und Apfel, dazu Bio-Vollkornreis

Putenfrikadelle mit Rahmsauce, Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffelkroketten

Leckere Tomatencremesuppe mit Langkornreis, dazu eine Rindsbockwurst und Körnerbrötchen

Gluten (Weizen), Sellerie

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

Gluten(Weizen),Milch (Lactose) Senf

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

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

3

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

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

2, 3
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

**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

Hähnchengeschnetzeltes Toskana in würziger Tomatensauce mit Langkornreis

Eier, Sojabohnen, Senf

Sojabohnen, Senf

Sojabohnen

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 / 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

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

**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

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

3, 11
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

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 / 0,3 BE



Vegetarisch

Rindfleisch

Geflügel

Fisch

Schwein

DE-ÖKO-003
BIO

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.