

Speisekarte



KW 10
Montag




03.03.2025 bis
Dienstag

07.03.2025
Mittwoch







Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| <p>Spaghetti mit Tofu-Karotten-Carbonara und Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen</p> <p>kj 503 / kcal 120 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g/ KH 17,0 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,08 g/ BE 1,4</p> | <p>Kartoffelknödel mit Croûtons gefüllt, dazu Spinatrahmsauce und gemischter Salat mit American Dressing</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p>kj 454 / kcal 108 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g/ KH 12,8 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,8 g / Salz 0,79 g / BE 1,1</p> | <p>Linsen-Eintopf mit Weizenbrötchen DGE-Empfehlung: Paprikasticks</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p> 3 kj 428 / kcal 102 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g/ KH 16,3 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,10 g / BE 1,4</p> | <p>Vollkornspirelli mit Blumenkohl-Brokkoli und heller Rahmsauce DGE-Empfehlung: Joghurt mit Kirschrägout</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Schwefeldioxid/Sulfit; Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> 3 kj 369 / kcal 88 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g/ KH 13,5 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,51 g/ BE 1,1</p> | <p>Eieromelette mit heller Sauce, dazu Möhren und Salzkartoffeln DGE-Empfehlung: Apfel</p> <p>Eier, Milch (Lactose), Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p> 3 kj 338 / kcal 81 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g/ KH 9,8 g, davon Zucker 4,9 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,52 g/ BE 0,8</p> |
|--|---|---|---|--|

Vollkost

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| <p>Lachscurry in Tomaten-Kokos-Sauce mit Langkornreis, dazu Salat mit Kräuter-Öl-Dressing DGE-Empfehlung: Clementine</p> <p>Fisch, Sojabohnen, Senf, Sulfit</p> <p> 3  kj 315 / kcal 75 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g/ KH 10,4 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 2,8 g / Salz 0,66 g / BE 0,9</p> | <p>Pfannengulasch vom Rind mit Rotkohl und Spätzle DGE-Empfehlung: Vanillepudding</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf, Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> 3  kj 436 / kcal 104 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g/ KH 14,5 g, davon Zucker 5,5 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,13 g/ BE 1,2 g</p> | <p>Köttbullar in Rahm vom Geflügel mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p> kj 454 / kcal 108 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 8,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,06 g / BE 0,7</p> | <p>Pancakes mit Kirschrägout und Vanillesauce, vorweg Zucchini cremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 690 / kcal 165 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 23,5 g, davon Zucker 12,1 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,54 g / BE 2,0</p> | <p>Rindfleischburger im Brötchen mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam</p> <p> 12, 11 kj 838 / kcal 200 / Fett 8,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g / KH 23,2 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 0,90 g/ BE 1,9</p> |
|---|--|--|--|---|

Gluten-, Lactosefrei

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| <p>Gemüse-Bolognese mit Tofu und Gnocchi</p> <p>Eier, Sojabohnen, Sellerie</p> <p>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</p> | <p>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Langkornreis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 445 / kcal 106 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 17,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,75 g / BE 1,5</p> | <p>Geschmortes Paprika-, Auberginen-, Zucchini gemüse mit Kräuter-Maisgrieß</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 290 / kcal 69 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g/ KH 6,2 g, davon Zucker 5,4 g / Eiweiß 1,9 g / Salz 0,92 g / BE 0,5</p> | <p>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</p> <p>kj 596 / kcal 142 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g/ KH 28,1 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 0,97 g / BE 2,3</p> | <p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3 kj 502 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g/ KH 20,6 g, davon Zucker 9,9 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,7</p> |
|--|--|--|--|---|

Wenn im Hauptgericht keine Gemüsebeilage enthalten ist, wird das Menü durch einen Salat oder ein Dessert oder ein Stückobst ergänzt.