

Speisekarte



KW 11
Montag

10.03.2025
Dienstag

bis
14.03.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
Bratwurst auf Erbsenbasis mit vegetarischer Bratensauce, dazu Blumenkohl und Kroketten Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf 3 kj 516 / kcal 123 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 15,2 g, davon Zucker 4,0 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 2,33 g / BE 1,3	Vollkornspirelli mit Zucchini-Zwiebel-Auberginengemüse in Tomatensauce DGE-Empfehlung: Gurken-Sticks Gluten (Weizen) kj 331 / kcal 79 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 13,8 g, davon Zucker 2,7 / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,87 g / BE 1,1	Milchreis mit Apfelmus, vorweg Brokkolicremesuppe DGE-Empfehlung: Eisbergsalat mit Zitronen-Vinaigrette Milch (Lactose), Sellerie 3,11 kj 318 / kcal 76 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 7,9 g, davon Zucker 3,5 / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,28 g / BE 0,7	Käsespätzle mit Röstzwiebeln Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose) kj 781 / kcal 187 / Fett 11,0 g davon ges. Fettsäuren 5,5 g, KH 16,4 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,7 / Salz 1,36 g / BE 1,4	Karotten-Kohlrabi-Kartoffelgratin und Blattsalat mit Joghurdressing DGE-Empfehlung: Clementine Milch (Lactose), Sellerie 1, 3 kj 306 / kcal 73 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 8,4 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 0,74 g / BE 0,7
Vollkost				
Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsauce mit Möhren und Langkornreis DGE-Empfehlung: Birne Milch (Lactose), Senf kj 382 / kcal 91 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g, KH 14,0 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,20 g / BE 1,2	Hackfleischragout vom Rind mit Brokkoli und Knöpfle Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf kj 535 / kcal 128 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 15,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 1,45 g / BE 1,3	Pizza mit Geflügelsalami und Käse Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 2,3 kj 809 / kcal 193 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 25,1 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 10,3 g / Salz 1,40 g / BE 2,1	Seelachsragout in Senf-Paprikasauce mit Erbsen, dazu Kartoffeln DGE-Empfehlung: Schokopudding Fisch, Milch (Lactose), Senf Dessert: Milch (Lactose) kj 323 / kcal 77 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 13,0 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,09 g / BE 1,1	Tomatensuppe mit Reis, dazu Weizenbrötchen Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose) kj 543 / kcal 130 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g, KH 21,0 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,69 g / BE 1,8
Vegetarische Alternative				
Soja-Geschnetzeltes "Züricher Art" mit Möhren und Langkornreis Sojabohnen, Senf kj 436 / kcal 104 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g, KH 17,6 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 2,01 g / BE 1,5	Bio-Karotten-Paprika-Gulasch mit Brokkoli und Knöpfle Gluten (Weizen, Dinkel), Eier kj 365 / kcal 87 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 13,7 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,93 g / BE 1,1	Pizza Margherita mit Tomaten und Käse Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie kj 761 / kcal 182 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 25,7 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 9,7 g / Salz 1,20 g / BE 2,1	Tofukloß in Käserahmsauce mit Erbsen und Kartoffeln Milch (Lactose), Sojabohnen 1 kj 440 / kcal 105 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 10,7 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 4,5 g / Salz	Tomatensuppe mit Reis, dazu Weizenbrötchen Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose) kj 543 / kcal 130 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g, KH 21,0 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,69 g / BE 1,8
Gluten-, Lactosefrei				
Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi Eier, Senf, 1 kj 687 / kcal 164 / Fett 7,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 18,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,10 g / BE 1,6	Rinderhaschee mit Karotten-Erbsen-Gemüse und Reis Sojabohnen, Sellerie, Senf kj 443 / kcal 106 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 17,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,40 g / BE 1,4	Maisgrießbrei mit Kirschrageout Sojabohnen kj 403 / kcal 96 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,07 g / BE 1,3	Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis Sojabohnen kj 780 / kcal 186 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 28,6 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 9,4 g / Salz 0,86 g / BE 2,4	Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln kj 230 / kcal 55 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 4,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,42 g / BE 0,4

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

Speisekarte










KW 12
Montag

17.03.2025
Dienstag bis

21.03.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
Süßkartoffel-Paprika-Tikka-Masala mit Langkornreis, dazu Salat mit Kräutervinaigrette DGE-Empfehlung: Vanillepudding Sojabohnen, Schwefeldioxid/Sulfite, Senf, Dessert: Milch (Lactose)  3 kj 423 / kcal 101 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 16,0 g, davon Zucker 4,3 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,33 g / BE 1,3	Tomaten-Kidneybohnen-Mais-Chili mit Fladenbrot DGE-Empfehlung: Karottenrohkost Gluten (Weizen, Gerste), Sojabohnen, Sesamsamen  3 kj 563 / kcal 134 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 21,4 g, davon Zucker 4,7 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,24 g / BE 1,8	Vollkornspaghetti mit Tomatensauce und ger. Gouda DGE-Empfehlung: Eisbergsalat mit Gurke und Mais, dazu Joghurt-Dressing Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Dressing: Milch (Lactose)  3 kj 472 / kcal 113 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 16,6 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,65 g / BE 1,4	Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen kj 600 / kcal 143 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 19,1 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 0,97 g / BE 1,6	Veggie-Hackbällchen mit Preiselbeersauce, dazu Bohnen und Kartoffeln Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Senf kj 705 / kcal 168 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 24,0g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 0,96 g / BE 1,0
Vollkost				
Gnocchi mit Spinatrahmsauce und geriebenem Käse Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier kj 559 / kcal 133 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 20,3 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,93 g / BE 1,7	Putenschnitzel mit Bratensauce, dazu Rahmwirsing und Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf  3 kj 498 / kcal 119 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 13,1, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,64 g / BE 1,1	Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Weizenbrötchen Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose)  3 kj 399 / kcal 95 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 15,5 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,03 g / BE 1,3	Lachswürfel in Tomatencremesauce mit Erbsen und Spirelli DGE-Empfehlung: Clementine Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)  3 kj 489 / kcal 117 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 15,6 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,58 g / BE 1,3	Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Langkornreis und Brokkoli DGE-Empfehlung: Apfel Milch (Lactose)  3 kj 370 / kcal 88 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 14,1 g, davon Zucker 4,6 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,16 g / BE 1,2
Vegetarische Alternative				
Gnocchi mit Spinatrahmsauce und geriebenem Käse Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier kj 559 / kcal 133 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 20,3 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,93 g / BE 1,7	Goudakäseschnitzel mit vegetarischer Bratensauce, dazu Rahmwirsing und Salzkartoffeln Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf 1 kj 445 / kcal 106 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 12,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,84 g / BE 1,0	Paprika-Kartoffel-Karottengulasch, dazu Weizenbrötchen Gluten (Weizen, Gerste) Milch (Lactose), Senf kj 387 / kcal 92 / Fett 1,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 17,4 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 1,41 g / BE 1,5	Spirelli mit Karotten-Zucchinirahmsauce und Erbsen Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie kj 551 / kcal 132 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 19,3 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,01 g / BE 1,6	Kartoffel-Paprika-Curry mit Langkornreis und Brokkoli Sojabohnen, Milch (Lactose) kj 452 / kcal 108 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 19,3 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,81 g / BE 1,6
Gluten-, Lactosefrei				
Hähnchengeschnetzeltes in Champignonsauce mit Risi-Bisi Senf 1 kj 541 / kcal 129 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 14,4 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,09 g / BE 1,2	Süßkartoffel Tikka Masala mit Paprika und Sojabohnen Sojabohnen kj 499 / kcal 119 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 13,5 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,1	Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce 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	Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus 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	Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln kj 342 / kcal 82 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 8,1 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,72 g / BE 0,7

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

Speisekarte









KW 13
Montag

24.03.2025 bis
Dienstag

28.03.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Gedämpfter Hefekloß mit Vanillesauce, vorab Tomatencremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p> kj 907 / kcal 217 / Fett 9,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 28,2 g, davon Zucker 7,2 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,80 g / BE 2,4</p>	<p>Mac'n Cheese - Makkaroni mit Käsesauce (Linsensbasis), dazu Paprikasticks DGE-Empfehlung: Apfel-Quark-Dessert</p> <p>Gluten (Weizen); Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> 1 kj 465 / kcal 111 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 18,0 g, davon Zucker 5,6 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,53 g / BE 1,5</p>	<p>Nuggets auf Milchbasis mit Pommes und Ketchup, dazu Beilagensalat mit American Dressing</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Sellerie, Milch (Lactose), Senf</p> <p>11, 12 kj 609 / kcal 145 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 19,5 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,64 g / BE 1,6</p>	<p>Paprikarahmgulasch mit Langkornreis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>1 kj 452 / kcal 108 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 18,2 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 1,31 g / BE 1,5</p>	<p>Spaghetti mit Linsen-Karotten-Bolognese, dazu ger.Gouda DGE-Empfehlung: Frischer Salat mit Zitronendressing</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> 1 kj 503 / kcal 120 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 16,7 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,87 g / BE 1,4 g</p>
Vollkost				
<p>Hühnerfrikassee mit Spargel, dazu Möhren und Vollkornreis DGE-Empfehlung: Weintrauben</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> 3, 8 kj 334 / kcal 94 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 14,6 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,52 g / BE 1,2</p>	<p>Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p>3, 8 kj 624 / kcal 149 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 17,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,17 g / BE 1,5</p>	<p>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Erbsen DGE-Empfehlung: Kohlrabi</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p> 3 kj 497 / kcal 109 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 16,4 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,61 g / BE 1,4</p>	<p>Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln DGE-Empfehlung: Schokopudding</p> <p>Gluten (Weizen), Fische, Milch (Lactose) Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> 3 kj 434 / kcal 104 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 13,2 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,42 g / BE 1,1</p>	<p>Geflügelbratwurst mit Sauerkraut und Kartoffelpüree</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3, 8 kj 422 / kcal 101 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 7,3 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,66 g / BE 0,6</p>
Vegetarische Alternative				
<p>Frikassee auf Erbsenbasis mit Möhren und Vollkornreis</p> <p>Gluten (Hafer), Milch (Lactose)</p> <p>kj 422 / kcal 101 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 14,7 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,93 g / BE 1,2</p>	<p>Spätzle mit Tomatensauce</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier</p> <p>kj 487 / kcal 116 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 18,4 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,02 g / BE 1,5</p>	<p>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Erbsen</p> <p>Gluten(Weizen), Sellerie</p> <p>kj 490 / kcal 117 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 19,0 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,74 g / BE 1,6</p>	<p>Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 360 / kcal 86 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 9,0 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,45 g / BE 0,7</p>	<p>Bratwurst auf Erbsenbasis mit Sauerkraut und Kartoffelpüree</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3 kj 365 / kcal 87 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 8,9 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 2,44 g / BE 0,7</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, ZucchiniGemüse mit Tomatensauce und Paprikareis</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Reis</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>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>kj 470 / kcal 112 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 15,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,11 g / BE 1,3</p>	<p>Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf</p> <p>kj 184 / kcal 44 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 6,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,6</p>	<p>Nudeln a la Bolognese vom Rind</p> <p>kj 635 / kcal 151 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 25,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,49 g / BE 2,2</p>

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

Speisekarte



KW 14
Montag

31.03.2025 bis
Dienstag

04.04.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
Kartoffelpuffer mit Apfelmus Eier, Schwefeldioxid/Sulfit 3 kj 679 / kcal 162 / Fett 9,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 16,6 g, davon Zucker 6,3 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,60 g / BE 1,4	Cannelloni mit Karotten-Paprika-Zucchini-Füllung, dazu Basilikumrahmsauce und Reibekäse Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kj 567 / kcal 135 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 16,1 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,07 g / BE 1,3	Erseneintopf mit Weizenbrötchen DGE-Empfehlung: Gurken-Rohkost Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Senf, Milch Lactose kj 281 / kcal 67 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 12,4 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,05 g / BE 1,0	Knuspriger Bio-Linsentaler mit Kohlrabi-Erbsen-Rahmgemüse und Kartoffelpüree Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie kj 451,2 / kcal 107,8 / Fett 4,1, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 13,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,96 g / BE 1,2	Vollkornpenne mit Paprikarahmsauce und Mais DGE-Empfehlung: Lollo Rosso mit American-Dressing Gluten (Weizen), Milch (Lactose) Dressing: Eier, Sellerie, Milch (Lactose), Senf kj 487 / kcal 111 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 18,2 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,96 g / BE 1,5
Vollkost				
Spätzle mit Erbsen, dazu Karotten-Zucchini-Rahmsauce DGE-Empfehlung: Clementine Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose) kj 437 / kcal 104 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 15,5 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,54 g / BE 1,3	Lachsrahmsauce mit Brokkoli und Gnocchi DGE-Empfehlung: Vanillepudding Fisch, Milch (Lactose), Gluten (Weizen) Dessert: Milch (Lactose) 1 kj 474 / kcal 115 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 16,1 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,07 g / BE 1,3	Gebratene Rinderfrikadelle mit Bratensauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf kj 363 / kcal 87 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 9,5 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 0,68 g / BE 0,8	Spaghetti mit Bolognese vom Rind DGE-Empfehlung: Apfel Gluten (Weizen), Sellerie kj 488 / kcal 119 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 13,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,01 g / BE 1,1	Putengeschnetzeltes mit Wokgemüse und Langkornreis kj 491 / kcal 117 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 15,7 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,67 g / BE 1,3
Vegetarische Alternative				
Spätzle mit Erbsen und Karotten-Zucchini-Rahmsauce Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose) kj 501 / kcal 120 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g, KH 17,2 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,68 g / BE 1,4	Gnocchi mit Brokkoli und mit heller Sauce Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier, Schwefeldioxid/Sulfit 3 kj 442 / kcal 106 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 17,6 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 0,84 g / BE 1,5	Gemüsefrikadelle mit vegetarischer Bratensauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln Sojabohnen, Senf, Sellerie kj 425 / kcal 102 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g, KH 13,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,51 g / BE 1,1 g	Spaghetti mit Bio-Tomaten-Zucchini-Karotten-Bolognese Sellerie, Gluten (Weizen) kj 499 / kcal 119 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 18,8 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,10 g / BE 1,6	Soja-Geschnetzeltes "Züricher Art" mit Möhren und Langkornreis Sojabohnen, Senf kj 444 / kcal 106 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 17,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 2,13 g / BE 1,4
Gluten-, Lactosefrei				
Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus 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	Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi Eier, Senf 1 kj 687 / kcal 164 / Fett 7,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g, KH 18,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,1 g / BE 1,6	Vegetarischer Linseneintopf Sellerie kj 228 / kcal 54 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 3,4 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,32 g / BE 0,3	Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis kj 544 / kcal 130 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g, KH 20,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,34 g / BE 1,7	Fruchtige Linsensauce 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

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

Speisekarte



KW 15
Montag

07.04.2025
Dienstag

bis
11.04.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
Pizza Margherita mit Tomaten und Käse Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie kj 1019 / kcal 243 / Fett 7,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,2 g/ KH 32,5 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 10,7 g / Salz 1,25 g / BE 2,7	Überbackener Nudel-Brokkoli-Auflauf DGE-Empfehlung: Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing Milch (Lactose), Gluten (Weizen), Schwefeloxid/Sulfit; Dessert: Milch (Lactose) 3 kj 335 / kcal 80 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g/ KH 10,3 g, davon Zucker 4,8 g / Eiweiß 4,1 g / Sa 0,27 g / BE 0,9	Grießbrei mit Rote Grütze, vorweg Karottencremesuppe Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 11 kj 460 / kcal 110 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 4,0 g/ KH 9,8 g, davon Zucker 5,0 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 0,35 g / BE 0,8	Schmetterlingsnudeln mit Paprika-Karotten-Bolognese DGE-Empfehlung: Schokopudding Gluten (Weizen), Sellerie, Sojabohnen; Dessert: Milch (Lactose) 3 kj 450 / kcal 107 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g/ KH 17,5 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,05 g / BE 1,5	Limons-Blumenkohl-Curry mit Erbsen und Langkornreis DGE-Empfehlung: Birne Gluten (Weizen), Erdnüsse, Sojabohnen, Sesamsamen 3 kj 449 / kcal 107 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g/ KH 16,9 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,94 g / BE 1,4
Vollkost				
Paniertes Seelachsfilet mit Bio-Rahmwirsing und Salzkartoffeln DGE-Empfehlung: Banane Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose) 2, 3, 8 kj 381 / kcal 91 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g/ KH 12,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,47 g / BE 1,0	Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwienner, dazu Weizenbrötchen Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose) 2, 3, 8 kj 480 / kcal 115 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g/ KH 14,3 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,30g/ BE 1,2 g	Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Vollkornreis DGE-Empfehlung: Kohlrabisäfte 3 kj 444 / kcal 106 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g/ KH 19,0 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,46 g / BE 1,6	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Sour Cream und Beilagensalat mit Zitronendressing Milch (Lactose) 3 kj 544 / kcal 130 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g/ KH 17,1 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 3 g / Salz 0,30 g/ BE 1,4	Lasagne mit Hackfleisch vom Rind Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie 3 kj 544 / kcal 130 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g/ KH 16,0 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,20 g / BE 1,3
Vegetarische Alternative				
Nuggets auf Milchbasis mit Bio-Rahmwirsing und Salzkartoffeln Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose) kj 458 / kcal 109 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g/ KH 13,7 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,64 g / BE 1,1	Kartoffelrahmsuppe, dazu Weizenbrötchen Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose) 3 kj 379 / kcal 90 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g/ KH 14,3 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,30 g/ BE 1,2 g	Mildes Chili sin Carne mit Kidneybohnen und Mais, dazu Vollkornreis Sojabohnen 3 kj 546 / kcal 130 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g/ KH 23,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 2,48 g/ BE 1,9 g	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Sour Cream und Beilagensalat mit Zitronendressing Milch (Lactose) 3 kj 544 / kcal 130 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g/ KH 17,1 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 3 g / Salz 0,30 g/ BE 1,4	Karotten-Paprika-Zucchini-Lasagne Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie 3 kj 372 / kcal 89 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g/ KH 15,0 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,00 g / BE 1,3
Gluten-, Lactosefrei				
Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsen-Gemüse Sojabohnen, Sellerie, Sesamsamen	Nudeln a la Bolognese vom Rind 3 kj 635 / kcal 152 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g/ KH 25,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,49 g / BE 2,2	Vegetarischer Kartoffeleintopf mit Karotten und Sellerie Sellerie 3 kj 184 / kcal 44 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g/ KH 6,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,6	Maisgrießbrei mit Kirsragout Sojabohnen 3 kj 403 / kcal 96 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g/ KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,07 g / BE 1,3	Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce Eier, Sojabohnen 3 kj 470 / kcal 112 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g/ KH 15,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,11 g / BE 1,3

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

Speisekarte












KW 16
Montag

14.04.2025 bis
Dienstag

18.04.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln DGE-Empfehlung: Joghurt mit Kirschgout Eier, Milch (Lactose), Schwefeldioxid/Sulfit; Dessert: Milch (Lactose)  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	Spaghetti mit Tofu-Karotten-Carbonara und Erbsen Gluten (Weizen), Sojabohnen 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	Kartoffelknödel mit Croûtons gefüllt, dazu Bratensauce und grüne Bohnen Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf 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	Linsen-Eintopf mit Weizenbrötchen DGE-Empfehlung: Paprikasticks Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)  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	Vollkornspirelli mit Blumenkohl-Brokkoli und heller Rahmsauce DGE-Empfehlung: Apfel Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Schwefeldioxid/Sulfit  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
Vollkost				
Rindfleischburger im Brötchen mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam  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	Lachscurry in Tomaten-Kokos-Sauce mit Langkornreis, dazu Salat mit Kräuter-Öl-Dressing DGE-Empfehlung: Kiwi Fisch, Sojabohnen, Senf, Sulfit  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	Pfannengulasch vom Rind mit Karotten-Erbsengemüse und Spätzle DGE-Empfehlung: Vanillepudding Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf, Dessert: Milch (Lactose)  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	Köttbullar in Rahm vom Geflügel mit Bio-Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf  3 kj 474 / kcal 113 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 9,1 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,15 g / BE 0,8	Pancakes mit Kirschgout und Vanillesauce, vorweg Zucchini-cremesuppe Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie 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
Vegetarische Alternative				
Gemüse-Burger im Brötchen mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Senf, Sesam, Sellerie  12, 11 kj 794 / kcal 190 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 27,4 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,88 g / BE 2,3	Tofu-Klöße mit Tomatensauce und Langkornreis, dazu gemischter Salat mit Kräuter-Öl-Dressing Sojabohnen, Senf, Schwefeldioxid/Sulfit  3 kj 537 / kcal 128 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 17,9 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 1,74 g / BE 1,5	Bio-Karotten-Paprika-Zucchini-Gulasch mit Karotten-Erbsengemüse, dazu Spätzle Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf kj 416 / kcal 99 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 16,2 g, davon Zucker 4,1 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,19 g / BE 1,4	Köttbullar auf Grünkernbasis in Rahm mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Senf kj 373 / kcal 89 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 11,9 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 1,30 g / BE 1,0	Pancakes mit Kirschgout und Vanillesauce, vorweg Zucchini-cremesuppe Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie 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
Gluten-, Lactosefrei				
Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus 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	Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf kj 184 / kcal 44 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 6,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,6	Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Langkornreis Sojabohnen 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	Geschmortes Paprika-, Auberginen-, Zucchini-gemüse mit Kräuter-Maisgrieß Sojabohnen 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	Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce 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

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