

Speisekarte



KW 21
Montag

20.05.2024 bis
Dienstag

24.05.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

DGE-Empfehlung				
Keine Verpflegung	Keine Verpflegung	Bio-Penne mit Tomatensauce, dazu geriebener Gouda Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  kj 586 / kcal 140 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 22,0 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,02 g / BE 1,8	Milchreis mit Apfelmus, vorweg Brokkolicremesuppe Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie 3 kj 379 / kcal 91 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 14,1 g, davon Zucker 7,8 / Eiweiß 2,3 g / Salz 0,33 g / BE 1,2	Seelachsragout in Senf-Paprikasauce mit Bio-Erbsen, dazu Drellinudeln Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose), Senf  kj 621 / kcal 148 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 21,5 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 0,45 g / BE 1,8
Vegetarisch				
Keine Verpflegung	Keine Verpflegung	Bio-Penne mit Tomatensauce, dazu geriebener Gouda Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kj 586 / kcal 140 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 22,0 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,02 g / BE 1,8	Milchreis mit Apfelmus, vorweg Brokkolicremesuppe Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie 3 kj 379 / kcal 91 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 14,1 g, davon Zucker 7,8 / Eiweiß 2,3 g / Salz 0,33 g / BE 1,2	Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kj 832 / kcal 199 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g KH 27,3 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 9,0 g / Salz 1,50 g / BE 2,3
Vollkost				
Keine Verpflegung	Keine Verpflegung	Hackfleischragout vom Rind mit Brokkoli und Spätzle Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf  kj 526 / kcal 126 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 13,2 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,83 g / BE 1,1	Putenköfte mit Pommes und Ketchup, dazu Beilagensalat mit Kräuter-Vinaigrette Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Sellerie, Senf, Sulfit 3, 12  kj 579 / kcal 138 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 14,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 7,1 g / Salz 0,84 g / BE 1,2	Seelachsragout in Senf-Paprikasauce mit Bio-Erbsen, dazu Drellinudeln Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose), Senf  kj 621 / kcal 148 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 21,5 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 0,45 g / BE 1,8
Gluten-, Laktosefrei				
Keine Verpflegung	Keine Verpflegung	Rinderhaschee mit Karotten-Erbsen-Gemüse und Reis Sojabohnen, Sellerie, Senf kj 410 / kcal 98 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 15,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,59 g / BE 1,3	Maisgrießbrei mit Kirschragout Sojabohnen kj 405 / kcal 97 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,09 g / BE 1,3	Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis Sojabohnen kj 410 / kcal 98 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 15,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,59 g / BE 1,3
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 22
Montag

27.05.2024
Dienstag

bis
31.05.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

DGE-Empfehlung

<p>Tomaten-Kidneybohnen-Mais-Chili mit Sour Cream und Vollkornreis</p> <p>Sojabohnen, Milch (Lactose)</p> <p>kj 509/ kcal 122 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 16,4 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 5,3 / Salz 2,03 g / BE 1,4</p>	<p>Makkaroni mit Lachswürfeln in Tomatencremesauce und Bio-Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)</p> <p>kj 594 / kcal 142 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 17,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,44 g / Salz 0,98 g / BE 1,5</p>	<p>Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Langkornreis und Brokkoli</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kj 503 / kcal 120 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 19,4 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,91 g / BE 0,6</p>	<p>Karotten-Kohlrabi-Kartoffelgratin und Blattsalat mit Joghurtdressing</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>1, 3</p> <p>kj 261 / kcal 62 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 8,2 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 2,1 g / Salz 0,87 g / BE 0,7</p>	<p>Fruchtiges Süßkartoffel-Paprika-Tikka-Masala mit Langkornreis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 355 / kcal 85 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 11,5 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 3,1 / Salz 0,89 g / BE 1,0</p>
--	---	--	--	---

Vegetarisch

<p>Tomaten-Kidneybohnen-Mais-Chili mit Sour Cream und Vollkornreis</p> <p>Sojabohnen, Milch (Lactose)</p> <p>kj 543/ kcal 130 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 19,4 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 5,2 / Salz 2,23 g / BE 1,6</p>	<p>Haferflocken-Sellerie-Karotten-Lauch-Rösti mit Sour Cream, dazu Beilagensalat mit American-Dressing</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p>kj 765/ kcal 183 / Fett 12,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 11,0 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 6,2 / Salz 1,27 g / BE 0,9</p>	<p>Eieromelette mit Karotten-Kohlrabi-Steckrüben-Rahmgemüse und Salzkartoffeln</p> <p>Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 370 / kcal 88 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 9,0 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,4 / Salz 0,67 g / BE 0,9</p>	<p>Karotten-Kohlrabi-Kartoffelgratin und Blattsalat mit Joghurtdressing</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>1, 3</p> <p>kj 261 / kcal 62 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 8,2 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 2,1 g / Salz 0,87 g / BE 0,7</p>	<p>Fruchtiges Süßkartoffel-Paprika-Tikka-Masala mit Langkornreis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 355 / kcal 85 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 11,5 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 3,1 / Salz 0,89 g / BE 1,0</p>
--	---	---	--	---

Vollkost

<p>Bio-Penne mit Spinatrahmsauce und geriebenem Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 712 / kcal 170 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g / KH 23,1 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,52 g / BE 1,9</p>	<p>Makkaroni mit Lachswürfeln in Tomatencremesauce und Bio-Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)</p> <p>kj 594 / kcal 142 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 17,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,44 g / Salz 0,98 g / BE 1,5</p>	<p>Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Langkornreis und Brokkoli</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kj 503 / kcal 120 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 19,4 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,91 g / BE 0,6</p>	<p>Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p> <p>kj 387 / kcal 92 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 14,0 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,96 g / BE 1,2</p>	<p>Putengeschnetzeltes in Lauch-Zwiebel-Karotten-Gemüsesauce, dazu Möhren und Salzkartoffeln</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 336/ kcal 80 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 7,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,2 / Salz 0,59 g / BE 0,7</p>
--	---	--	---	--

Gluten-, Laktosefrei

<p>Hähnchengeschnetzeltes in Champignonsauce mit Risi Bisi</p> <p>Senf, Sojabohnen</p> <p>kj 371 / kcal 89 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 9,7 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,02 g / BE 0,8</p>	<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p> <p>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</p>	<p>Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</p> <p>kj 371 / kcal 89 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 9,7 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,02 g / BE 0,8</p>	<p>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</p> <p>kj 582 / kcal 139 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 26,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,99 g / BE 2,2</p>	<p>Süßkartoffel Tikka Masala (Paprika, Sojabohnen)</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 479 / kcal 114 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 13,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,99 g / BE 1,1</p>
--	---	--	---	--

DE-ÖKO-003

Speisekarte








KW 23
Montag

03.06.2024
Dienstag bis

07.06.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

DGE-Empfehlung				
<p>Seelachs-Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Fisch</p> <p>1 </p> <p>kj 484 / kcal 116 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 17,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,34 g / BE 1,4</p>	<p>Vollkornnudeln mit Linsen-Karotten-Bolognaise</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p>1</p> <p>kj 614 / kcal 147 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 23,4 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 1,11 g / BE 2,0</p>	<p>Couscous mit Auberginen und Karotten, dazu Zucchini-Tomatengemüse und Mais</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Schalenfrüchte (Mandeln)</p> <p>3</p> <p>kj 547 / kcal 137 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 18,9 g, davon Zucker 4,2 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,94 g / BE 1,6</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Spargel, dazu Möhren und Langkornreis</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 473 / kcal 113 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 16,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 2,18 g / BE 1,4</p>	<p>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Bio-Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p>kj 486 / kcal 116 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 18,8 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,74 g / BE 1,6</p>
Vegetarisch				
<p>Vegane Königsberger Klopse aus Weizenprotein mit Bio-Erbsen, dazu Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Senf</p> <p>1</p> <p>kj 493 / kcal 118 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g KH 10,7 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,85 g / BE 0,9</p>	<p>Vollkornnudeln mit Linsen-Karotten-Bolognaise</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p>1</p> <p>kj 614 / kcal 147 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 23,4 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 1,11 g / BE 2,0</p>	<p>Couscous mit Auberginen und Karotten, dazu Zucchini-Tomatengemüse und Mais</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Schalenfrüchte (Mandeln)</p> <p>3</p> <p>kj 547 / kcal 137 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 18,9 g, davon Zucker 4,2 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,94 g / BE 1,6</p>	<p>Dampfnudel mit Vanillesauce, vorab Tomatencremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 750 / kcal 179 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g KH 29,9 g, davon Zucker 9,5 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,55 g / BE</p>	<p>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Bio-Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p>kj 486 / kcal 116 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 18,8 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,74 g / BE 1,6</p>
Vollkost				
<p>Seelachs-Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Fisch</p> <p>1 </p> <p>kj 484 / kcal 116 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 17,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,34 g / BE 1,4</p>	<p>Rindfleisch-Blumenkohl-Curry mit Kichererbsen, dazu Bio-Dinkel</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p>kj 588 / kcal 140 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g KH 17,9 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 0,43 g / BE 1,5</p>	<p>Geflügel-Currywurst mit Pommes Frites</p> <p>Senf</p> <p>8 </p> <p>kj 631 / kcal 151 / Fett 7,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 14,6 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,15 g / BE 1,2</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Spargel, dazu Möhren und Langkornreis</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 473 / kcal 113 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 16,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 2,18 g / BE 1,4</p>	<p>Vegetarisches Schnitzel auf Milchbasis mit veganer Bratensauce, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Karotten-Gemüse und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>kj 489 / kcal 117 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 21,3 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 2,33 g / BE 1,8</p>
Gluten-, Laktosefrei				
<p>Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf</p> <p>Sellerie</p> <p>kj 193 / kcal 46 / 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 Bolognaise vom Rind</p> <p>kj 630 / kcal 151 / 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</p>	<p>Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, Zucchini-Gemüse mit Tomatensauce und Paprikareis</p> <p>kj 338 / kcal 1181 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 12,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 1,1 g / Salz 1,11 g / BE 1,0</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Reis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 630 / kcal 151 / 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</p>	<p>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>kj 428 / kcal 102 / 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</p>

DE-ÖKO-003

Speisekarte



KW 24
Montag

10.06.2024
Dienstag bis

14.06.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

DGE-Empfehlung

<p>Erbseintopf mit Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Sellerie, Senf, Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p>	<p>Spaghetti mit Bolognese vom Rind</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p>	<p>Schmetterlingsnudeln mit Paprikarahmsauce und Mais</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p>	<p>Spätzle mit Brokkoli und Karotten-Zucchini-Rahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p>	<p>Vollkornreis-Lachs-Pfanne mit Brokkoli</p> <p>Fisch, Milch (Lactose)</p>
<p>kj 380 / kcal 91 / Fett 1,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 15,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,93 g / BE 1,3</p>	<p>kj 550 / kcal 1431 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 19,3 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,39 g / BE 1,6</p>	<p>kj 283 / kcal 68 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g KH 9,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 1,24 g / BE 0,8</p>	<p>kj 469 / kcal 112 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g KH 15,0 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,87 g / BE 1,3</p>	<p>kj 573 / kcal 137 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 19,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,96 g / BE 1,6</p>

Vegetarisch

<p>Erbseintopf mit Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Sellerie, Senf, Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p>	<p>Knuspriger Bio-Linsentaler mit heller Sauce, dazu Kohlrabi-Markterbsen-Rahmgemüse und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p>	<p>Schmetterlingsnudeln mit Paprikarahmsauce und Mais</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p>	<p>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</p> <p>Eier, Gluten (Weizen), Schwefeldioxid/Sulfit</p>	<p>Vegane Köttbullar in Preiselbeerrahm mit Kartoffelpüree und Bio-Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose), Senf</p>
<p>kj 380 / kcal 91 / Fett 1,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 15,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,93 g / BE 1,3</p>	<p>kj 441 / kcal 105 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g KH 13,8 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 0,58 g / BE 1,1</p>	<p>kj 283 / kcal 68 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g KH 9,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 1,24 g / BE 0,8</p>	<p>kj 537 / kcal 128 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 13,4 g, davon Zucker 4,6 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,64 g / BE 1,1</p>	<p>kj 473 / kcal 113 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 10,3 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,15 g / BE 0,9</p>

Vollkost

<p>Gebratene Putenfrikadelle mit Geflügeljus, dazu Möhren und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Senf</p>	<p>Spaghetti mit Bolognese vom Rind</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p>	<p>Putenschnitzel mit Rahmsauce, dazu Blumenkohl-Karotten-Kohlrabi-Gemüse und Kroketten</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p>	<p>Spätzle mit Brokkoli und Karotten-Zucchini-Rahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p>	<p>Vollkornreis-Lachs-Pfanne mit Brokkoli</p> <p>Fisch, Milch (Lactose)</p>
<p>kj 272 / kcal 65 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 8,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,68 g / BE 0,7</p>	<p>kj 550 / kcal 1431 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 19,3 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,39 g / BE 1,6</p>	<p>kj 649 / kcal 155 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g KH 18,0 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,02 g / BE 1,5</p>	<p>kj 469 / kcal 112 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g KH 15,0 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,87 g / BE 1,3</p>	<p>kj 573 / kcal 137 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 19,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,96 g / BE 1,6</p>

Gluten-, Laktosefrei

<p>Vegetarischer Linseneintopf</p> <p>Sellerie</p>	<p>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</p> <p>Eier, Sellerie</p>	<p>Fruchtige Linsensauce mit Kartoffelnocken</p> <p>Eier, Sellerie</p>	<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>Eier, Sojabohnen, Senf</p>	<p>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi</p> <p>Eier, Sojabohnen, Senf</p>
<p>kj 233 / kcal 56 / 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</p>	<p>kj 514 / kcal 123 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 18,6 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,55 g / BE 1,5</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>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</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>

DE-ÖKO-003

Speisekarte



KW 25
Montag



17.06.2024
Dienstag

bis
21.06.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag





DGE-Empfehlung

<p>Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Langkornreis und Sour Cream</p> <p>Milch (Lactose) </p> <p>kj 546 / kcal 130 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 22,2 Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,73 g / BE 1,9</p>	<p>Bio-Dinkel mit Bio-Mais-Feta-Sauce, dazu Brokkoli</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose)</p> <p>kj 490 / kcal 117 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 15,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,42 g / BE 1,3</p>	<p>Vollkornspirelli mit Paprika-Karotten-Bolognese</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Sojabohnen</p> <p>kj 575 / kcal 137 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 23,5 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,34 g / BE 1,6</p>	<p>Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce und Bio-Erbсен, dazu Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose) </p> <p>kj 449 / kcal 107 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 13,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 0,48 g / BE 1,1</p>	<p>Überbackener Brokkoli mit Salzkartoffeln</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>1</p> <p>kj 319 / kcal 76 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 8,9 g, davon Zucker 4,2 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,36 g / BE 0,7</p>
---	--	---	---	---

Vegetarisch

<p>Pancakes mit Kirschrägut, vorweg Karottencremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 713 / kcal 170 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 24,2 g, davon Zucker 12,5 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,93 g / BE 2,0</p>	<p>Bio-Dinkel mit Bio-Mais-Feta-Sauce, dazu Brokkoli</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose)</p> <p>kj 490 / kcal 117 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 15,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,42 g / BE 1,3</p>	<p>Vollkornspirelli mit Paprika-Karotten-Bolognese</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Sojabohnen</p> <p>kj 575 / kcal 137 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 23,5 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,34 g / BE 1,6</p>	<p>Drellinudeln mit Käserahmsauce und Bio-Erbсен</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>1</p> <p>kj 805 / kcal 192 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 34,7 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,37 g / BE 2,9 g</p>	<p>Überbackener Brokkoli mit Salzkartoffeln</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>1</p> <p>kj 319 / kcal 76 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 8,9 g, davon Zucker 4,2 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,36 g / BE 0,7</p>
---	--	---	---	---

Vollkost

<p>Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Langkornreis und Sour Cream</p> <p>Milch (Lactose) </p> <p>kj 546 / kcal 130 / Fett 2,4 ges. Fettsäuren 0,5 g KH 22,2 Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,73 g / BE 1,9</p>	<p>Lasagne mit Hackfleisch vom Rind</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie </p> <p>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</p>	<p>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Kohlrabi-Karotten-Steckrüben-Gemüse in Rahm</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kj 512 / kcal 122 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 19,2 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,6</p>	<p>Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce und Bio-Erbсен, dazu Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose) </p> <p>kj 460 / kcal 110 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 13,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 0,54 g / BE 1,1</p>	<p>Tomatensuppe mit Reis, dazu Geflügelbratwurst und ein Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie </p> <p>3,8</p> <p>kj 451 / kcal 108 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 15,9 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,28 g / BE 1,3</p>
--	---	--	---	--

Gluten-, Laktosefrei

<p>Vegetarischer Kartoffeleintopf mit Karotten und Sellerie</p> <p>Sellerie</p> <p>kj 185 / kcal 44 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 6,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,58</p>	<p>Maisgrießbrei mit Kirschrägut</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 405 / kcal 97 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,09 g / BE 1,3</p>	<p>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>kj 428 / kcal 102 / 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</p>	<p>Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbсен-Gemüse</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p>kj 410 / kcal 98 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 15,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,59 g / BE 1,3</p>	<p>Nudeln a la Bolognese vom Rind</p> <p>kj 582 / kcal 139 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 26,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,99 g / BE 2,2</p>
--	---	---	---	---

DE-ÖKO-003