

Speisekarte KW
Für die Woche vom:

36
04.09.2023

08.09.2023

DGE-Empfehlung

Montag



Vollkornspirelli mit Sesam und Linsen-Gemüse-Bolognese

Gluten (Weizen), Sellerie, Sesam

kJ 721 / kcal 172 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 27,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 7,2 g / Salz 1,02 g / BE 2,2

Dienstag



Pfannengulasch vom Rind mit Penne und Karotten-Erbsen-Gemüse

Gluten (Weizen), Senf

kJ 543 / kcal 130 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 16,8 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,35 g / BE 1,4

Mittwoch



Lachs-Gratin mit Brokkoli

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

kJ 616 / kcal 147 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 19,9 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,29 g / BE 1,7

Donnerstag



Bunter Gemüsegulasch "Ungarische Art" mit frischen Karotten und Zucchini, dazu ein Bio-Körnerbrötchen

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

kJ 336 / kcal 80 / Fett 1,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 12,7 g, davon Zucker 5,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,36 g / 0,8 BE

Freitag



Vegetarisches Gemüse-Kartoffelcurry

Sojabohnen, Milch (Lactose)

kJ 331 / kcal 79 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 11,5 g, davon Zucker 4,0 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 1,39 g / BE 1,0

Vegetarisch



Vollkornspirelli mit Sesam und Linsen-Bolognese

Gluten (Weizen), Sellerie, Sesam

kJ 721 / kcal 172 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 27,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 7,2 g / Salz 1,02 g / BE 2,2

Vegetarisches Frikassee "Chicken Style" mit Langkornreis

Gluten (Hafer), Milch (Lactose)

kJ 668 / kcal 160 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 27,0 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,25 g / BE 2,25

Eieromelette mit Salzkartoffeln und Rahmspinat

Eier, Milch (Lactose)

kJ 409 / kcal 98 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 8,4 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,59 g / BE 0,6

Bunter Gemüsegulasch "Ungarische Art" mit frischen Karotten und Zucchini, dazu ein Bio-Körnerbrötchen

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

kJ 336 / kcal 80 / Fett 1,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 12,7 g, davon Zucker 5,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,36 g / 0,8 BE

Vegetarisches Gemüse-Kartoffelcurry

Sojabohnen, Milch (Lactose)

kJ 331 / kcal 79 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 11,5 g, davon Zucker 4,0 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 1,39 g / BE 1,0

Vollkost



Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup

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

kJ 848 / kcal 203 / Fett 8,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g
KH 23,2 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 0,79 g / BE 1,9



Pfannengulasch vom Rind mit Penne und Karotten-Erbsen-Gemüse

Gluten (Weizen), Senf

kJ 543 / kcal 130 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 16,8 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,35 g / BE 1,4



Lachs-Gratin mit Brokkoli

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

kJ 616 / kcal 147 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 19,9 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,29 g / BE 1,7



Köttbular vom Geflügel mit Erbsen und Langkornreis

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kJ 661 / kcal 158 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g
KH 19,8 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,07 g / BE 1,5



Linsen mit Spätzle und Geflügelwiener

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie

kJ 608 / kcal 145 / Fett 7,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g
KH 12,6 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,19 g / BE 1,1

**Gluten-
Laktosefrei**

Seelachs in Dijon-Senf-Sauce, mit buntem Karottengemüse und Brokkoli-Langkornreis

Fisch, Sojabohnen

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

Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce

Eier, Sojabohnen

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

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

Sojabohnen

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

Putensteaks mit Gemüse und Kartoffelstampf

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

Nudeln a la Bolognese vom Rind

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

Legende



DGE Cert-Konform



Bio



Geflügel



Fisch



Rind

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten.

Deklaration der Zusatzstoffe und Nährwerte / Allergene sowie

Dessert/ Salat siehe Liste * Die Nährwerte dieses Gerichtes sind ohne Brot oder Brötchen / ohne Zimt und Zucker berechnet/ (G)= Geflügel (R)= Rindfleisch (S) Schwein (F)= Fisch. Die Buchstaben stehen unter den Gerichten weisen die Allergene aus. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Erläuterung siehe Aushang.