

**Speisekarte KW**  
Für die Woche vom:

35  
28.08.2023

01.09.2023

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>DGE-Empfehlung</b>					
	<b>Vollkornspirelli mit Gemüsebolognaise</b>	<b>Mildes Fischcurry mit Gemüserais</b>	<b>Überbackener Blumenkohl mit Salzkartoffeln und Blattsalat, dazu Joghurdressing</b>	<b>Hühnersuppe mit Reismudeln,Steckrüben, Karotten und Zucchini, dazu Bio-Körnerbrötchen</b>	<b>Würzkartoffeln mit Ratatouille-Gemüse und feinen Linsen</b>
	Gluten (Weizen), Sellerie	Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)	Milch (Lactose) 1 3	Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)	Sellerie
	kj 556 / kcal 133 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 22,5 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,21 g / BE 1,9	kj 379 / kcal 91 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g KH 8,4 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 1,30 g / BE 0,7	kj 252 / kcal 60 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 7,3 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,33 g / BE 1,2	kj 385 / kcal 92 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 12,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,87 g / BE 1,0	kj 500 / kcal 119 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 19,3 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,3 g / BE 1,5
<b>Vegetarisch</b>					
	<b>Vollkornspirelli mit Gemüsebolognaise</b>	<b>Gnocchi mit feiner Gemüserahmsauce und Brokkoli</b>	<b>Überbackener Blumenkohl mit Salzkartoffeln und Blattsalat, dazu Joghurdressing</b>	<b>Vegetarische Maultaschen mit Petersilienbutter und Sommergemüse</b>	<b>Würzkartoffeln mit Ratatouille-Gemüse und feinen Linsen</b>
	Gluten (Weizen), Sellerie	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie	Milch (Lactose) 1 3	Gluten (Weizen), Eier, Sojabohnen, Milch (Lactose)	Sellerie
	kj 556 / kcal 133 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 22,5 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,21 g / BE 1,9	kj 411 / kcal 98 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 18,1 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 2,4 g / Salz 0,72 g / BE 1,5	kj 252 / kcal 60 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 7,3 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,33 g / BE 1,2	kj 671 / kcal 161 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 17,6 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,33 g / BE 1,5	kj 500 / kcal 119 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 19,3 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,3 g / BE 1,5
<b>Vollkost</b>					
	<b>Mildes Chili con carne mit Rindfleisch und Langkornreis, dazu Bio-Kräuter-Dip</b>	<b>Mildes Fischcurry mit Gemüserais</b>	<b>Hühnerfrikassee mit Karottengemüse und Langkornreis</b>	<b>Hühnersuppe mit Reismudeln,Steckrüben, Karotten und Zucchini, dazu Bio-Körnerbrötchen</b>	<b>Fit -Pizza mit Geflügelsalami, Mozzarella und Paprika</b>
	Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)	Milch (Lactose)	Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)	Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 2 3
	kj 556 / kcal 133 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 22,1 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,72 g / BE 1,8	kj 379 / kcal 91 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g KH 8,4 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 1,30 g / BE 0,7	kj 520 / kcal 124 / Fett 39 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g KH 16,7 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,81 g / BE 1,4	kj 385 / kcal 92 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 12,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,87 g / BE 1,0	kj 616 / kcal 147 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 21,2 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,84 g / BE 1,8
<b>Gluten-, Laktosefrei</b>					
	<b>Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwieners</b>	<b>Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse</b>	<b>Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüserais</b>	<b>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</b>	<b>Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</b>
	Sojabohnen, Sellerie 3 x	Sojabohnen, Sellerie, Senf			
	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	kj 853 / kcal 204 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 36,9 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,17 g / BE 3,1	kj 333 / kcal 80 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 11,9 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 1,14 g / BE 1,0	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 / BE 2,2	kj 278 / kcal 67 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 6,5 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,99 g / BE 0,5
<b>Legende</b>					
	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.