

# Speisekarte



**KW 27**  
Montag

**01.07.2024**  
Dienstag

bis  
**05.07.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

DGE-Empfehlung				
<p><b>Seelachsragout in Senf-Paprikasauce mit Bio-Erbsen, dazu Drellinudeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p>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</p>	<p><b>Kartoffel-Karotten-Kohlrabi-Eintopf, dazu Bio-Körnerbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie</p> <p>1, 3</p> <p>kj 427 / kcal 102 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g, KH 14,0 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 1,15 g / BE 1,2</p>	<p><b>Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsauce mit Möhren und Bio-Vollkornreis</b></p> <p>Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p>kj 519 / kcal 124 / Fett 2,6g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g, KH 19,7 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,85 g / BE 1,6</p>	<p><b>Boccolottinudeln mit Zucchini-Zwiebel-Auberginengemüse in Tomatensauce</b></p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p>3</p> <p>kj 464 / kcal 111 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 19,3 g, davon Zucker 3,4 / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,91 g / BE 1,6</p>	<p><b>Milchreis mit Apfelmus, vorweg Brokkolicremesuppe</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>3</p> <p>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</p>
Vegetarisch				
<p><b>Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>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</p>	<p><b>Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen</p> <p>kj 606 / kcal 145 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g KH 19,4 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 7,6 g / Salz 0,96 g / BE 1,6</p>	<p><b>Kartoffelknödel mit Spinatrahmsöße, dazu gemischter Salat mit American Dressing</b></p> <p>Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p>kj 340 / kcal 81 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 12,6 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,90 g / BE 1,0</p>	<p><b>Boccolottinudeln mit Zucchini-Zwiebel-Auberginengemüse in Tomatensauce</b></p> <p>Gluten (Weizen), Dessert: Milch (Lactose)</p> <p>kj 495 / kcal 118 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 20,2 g, davon Zucker 2,5 / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,99 g / BE 1,7</p>	<p><b>Milchreis mit Apfelmus, vorweg Brokkolicremesuppe</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>3</p> <p>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</p>
Vollkost				
<p><b>Seelachsragout in Senf-Paprikasauce mit Bio-Erbsen, dazu Drellinudeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p>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</p>	<p><b>Kartoffel-Karotten-Kohlrabi-Eintopf, dazu Bio-Körnerbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie</p> <p>1</p> <p>kj 427 / kcal 102 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g, KH 14,0 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 1,15 g / BE 1,2</p>	<p><b>Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsauce mit Möhren und Bio-Vollkornreis</b></p> <p>Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p>kj 519 / kcal 124 / Fett 2,6g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g, KH 19,7 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,85 g / BE 1,6</p>	<p><b>Hackfleischragout vom Rind mit Brokkoli und Spätzle</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p></p> <p>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</p>	<p><b>Putenfrikadelle mit Pommes und Ketchup, dazu Beilagensalat mit Kräuter-Vinaigrette</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Sellerie, Senf, Sulfit</p> <p>3, 11, 12 </p> <p>kj 638 / kcal 152 / Fett 7,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 15,2 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 0,56 g / BE 1,3</p>

# Speisekarte



**KW 27**  
Montag

**01.07.2024** bis  
Dienstag

**05.07.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

**Gluten-, Laktosefrei**

Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis	Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln	Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi	Rinderhaschee mit Karotten-Erbсен-Gemüse und Reis	Maisgrießbrei mit Kirschragout
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	kJ 218 / kcal 52 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 4,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,39 g / BE 0,4	kJ 657 / kcal 157 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,08 g / BE 1,5	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	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

**DE-ÖKO-003**

# Speisekarte



**KW 28**  
Montag

**08.07.2024**  
Dienstag

**bis**  
12.07.2024  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

## DGE-Empfehlung

<p><b>Fruchtiges Süßkartoffel-Paprika-Tikka-Masala mit Langkornreis</b></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>	<p><b>Tomaten-Kidneybohnen-Mais-Chili mit Fladenbrot</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sojabohnen, Sesamsamen</p> <p>kj 467 / kcal 112 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 16,5 g, davon Zucker 5,5 g / Eiweiß 4,7 / Salz 1,07 g / BE 1,4</p>	<p><b>Makkaroni mit Lachswürfeln in Tomatencremesauce und Bio-Erbsen</b></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><b>Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Bio-Vollkornreis und Brokkoli</b></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><b>Karotten-Kohlrabi-Kartoffelgratin und Blattsalat mit Joghurdressing</b></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>
---	--	---	---	--

## Vegetarisch

<p><b>Fruchtiges Süßkartoffel-Paprika-Tikka-Masala mit Langkornreis</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 355 / kcal 85 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 11,5 g, dav. Zucker 3,2 g / Eiweiß 3,1 / Salz 0,89 g / BE 1,0</p>	<p><b>Tomaten-Kidneybohnen-Mais-Chili mit Fladenbrot</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sojabohnen, Sesamsamen</p> <p>kj 481 / kcal 115 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 17,1 g, davon Zucker 5,6 g / Eiweiß 4,9 / Salz 1,13 g / BE 1,4</p>	<p><b>Haferflocken-Sellerie-Karotten-Lauch-Rösti mit Sour Cream, dazu Beilagensalat mit American-Dressing</b></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><b>Eieromelette mit Karotten-Kohlrabi-Steckrüben-Rahmgemüse und Salzkartoffeln</b></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><b>Karotten-Kohlrabi-Kartoffelgratin und Blattsalat mit Joghurdressing</b></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>
--	--	---	---	--

## Vollkost

<p><b>Putengeschnetzeltes in Lauch-Zwiebel-Karotten-Gemüsesauce, dazu Möhren und Salzkartoffeln</b></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>	<p><b>Bio-Penne mit Spinatrahmsauce und geriebenem Käse</b></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><b>Makkaroni mit Lachswürfeln in Tomatencremesauce und Bio-Erbsen</b></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><b>Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Bio-Vollkornreis und Brokkoli</b></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><b>Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Bio-Körnerbrötchen</b></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>
--	--	---	--	---

# Speisekarte



**KW 28**  
Montag

**08.07.2024**  
Dienstag

bis  
**12.07.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Gluten-, Laktosefrei				
<p><b>Süßkartoffel Tikka Masala (Paprika, Sojabohnen)</b></p> <p>Sojabohnen</p>	<p><b>Hähnchengeschnetzeltes in Champignonsauce mit Risi Bisi</b></p> <p>Senf, Sojabohnen</p>	<p><b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b></p> <p>3</p>	<p><b>Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</b></p>	<p><b>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</b></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>	<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>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 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>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				

# Speisekarte



**KW 29**  
Montag






**15.07.2024** bis  
Dienstag

**19.07.2024**  
Mittwoch



Donnerstag

Freitag

## DGE-Empfehlung

<p><b>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Bio-ErbSEN</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p>1 </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>	<p><b>Seelachs-Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></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><b>Vollkornspirelli mit Linsen-Karotten-Bolognese, dazu geriebener Gouda</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p>3 </p> <p>KJ 504 / kcal 120 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 18,0 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,79 g / BE 1,5 g</p>	<p><b>Couscous mit Auberginen und Karotten, dazu Zucchini-Tomatengemüse und Mais</b></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><b>Hühnerfrikassee mit Spargel, dazu Bio-ErbSEN und Langkornreis</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>1 </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>
---	---	--	---	--

## Vegetarisch

<p><b>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Bio-ErbSEN</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p>1</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>	<p><b>Vegane Königsberger Klopse aus Weizenprotein mit Möhren, dazu Langkornreis</b></p> <p>Gluten (Weizen), Senf</p> <p>1</p> <p>KJ 587 / kcal 140 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g KH 16,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,82 g / BE 1,4</p>	<p><b>Vollkornspirelli mit Linsen-Karotten-Bolognese, dazu geriebener Gouda</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p>3 </p> <p>KJ 569 / kcal 136 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 20,8 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 0,90 g / BE 1,7</p>	<p><b>Couscous mit Auberginen und Karotten, dazu Zucchini-Tomatengemüse und Mais</b></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><b>Gedämpfter Hefekloß mit Vanillesauce, vorab Tomatencremesuppe</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>1</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>
---	---	--	---	---

## Vollkost

<p><b>Vegetarisches Schnitzel auf Milchbasis mit veganer Bratensauce, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Karotten und Spätzle</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>1</p> <p>KJ 519 / kcal 124 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 15,9 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,3</p>	<p><b>Seelachs-Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></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><b>Blumenkohl-Süßkartoffel-Curry mit Rindfleisch, dazu Bio-Dinkel</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Senf</p> <p>1 </p> <p>KJ 597 / kcal 142 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 19,3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 0,55 g / BE 1,6</p>	<p><b>Geflügel-Currywurst mit Pommes Frites</b></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><b>Hühnerfrikassee mit Spargel, dazu Bio-ErbSEN und Langkornreis</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>1 </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>
--	---	--	---	--

# Speisekarte



**KW 29**  
Montag

**15.07.2024** bis  
Dienstag

**19.07.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Gluten-, Laktosefrei				
<b>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</b>	<b>Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf</b>	<b>Nudeln a la Bolognese vom Rind</b>	<b>Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, ZucchiniGemüse mit Tomatensauce und Paprikareis</b>	<b>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Reis</b>
Eier, Sojabohnen	Sellerie			Sojabohnen
KJ 428 / kcal 102 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g	KJ 193 / kcal 46 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g	KJ 630 / kcal 151 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g	KJ 338 / kcal 1181 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g	KJ 630 / kcal 151 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 14,8 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 2,3 g / Salz 1,14 g / BE 1,2	KH 6,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,6	KH 25,1 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,49 g / BE 2,1	KH 12,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 1,1 g / Salz 1,11 g / BE 1,0	KH 25,1 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,49 g / BE 2,1
<b>DE-ÖKO-003</b>				

# Speisekarte



**KW 30**  
Montag

**22.07.2024**  
Dienstag

**bis**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

DGE-Empfehlung				
<p><b>Bio-Vollkornreis-Lachs-Pfanne mit Brokkoli</b></p> <p>Fisch, Milch (Lactose)</p> <p>1 </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>	<p><b>Erbseintopf mit Bio-Körnerbrötchen</b></p> <p>Sellerie, Senf, Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</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><b>Spaghetti mit Bolognese vom Rind</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p></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><b>Boccolottinudeln mit Paprikarahmsauce, Mais und Bio-Erbsen</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</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><b>Spätzle mit Brokkoli und Karotten-Zucchini-Rahmsauce</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</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>
Vegetarisch				
<p><b>Vegane Köttbullar aus Weizenprotein in Preiselbeerrahm mit Spargel-Blumenkohl-Erbсен-Gemüse und Kartoffelpüree</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose), Senf</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>	<p><b>Erbseintopf mit Bio-Körnerbrötchen</b></p> <p>Sellerie, Senf, Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</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><b>Knuspriger Bio-Linsentaler mit heller Sauce, dazu Kohlrabi-Erbsen-Rahmgemüse und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Sulfid</p> <p>3</p> <p>kj 433 / kcal 104 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 13,7 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 0,63 g / BE 1,1</p>	<p><b>Boccolottinudeln mit Paprikarahmsauce, Mais und Bio-Erbsen</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</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><b>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</b></p> <p>Eier, Gluten (Weizen), Schwefeldioxid/Sulfid</p> <p>3,5</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>
Vollkost				
<p><b>Bio-Vollkornreis-Lachs-Pfanne mit Brokkoli</b></p> <p>Fisch, Milch (Lactose)</p> <p>1 </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>	<p><b>Gebratene Rinderfrikadelle mit Rahmsauce, dazu Möhren und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p>kj 402 / kcal 96 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g KH 9,2 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,04 g / BE 0,8</p>	<p><b>Spaghetti mit Bolognese vom Rind</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p></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><b>Putenschnitzel mit Geflügeljus, dazu Blumenkohl-Karotten-Kohlrabi-Gemüse und Krokette</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p>kj 623 / kcal 149 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 18,2 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 0,71 g / BE 1,5</p>	<p><b>Spätzle mit Brokkoli und Karotten-Zucchini-Rahmsauce</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</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>

# Speisekarte



**KW 30**  
Montag

**22.07.2024** bis  
Dienstag

**26.07.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Gluten-, Laktosefrei				
<b>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi</b>	<b>Vegetarischer Linseneintopf</b>	<b>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</b>	<b>Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken</b>	<b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b>
Eier, Sojabohnen, Senf	Sellerie		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	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	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	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	3 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
<b>DE-ÖKO-003</b>				



# Speisekarte



**KW 31**  
Montag

**29.07.2024** bis  
Dienstag

**02.08.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

DGE-Empfehlung				
<p><b>Überbackener Brokkoli in heller Rahmsauce mit Salzkartoffeln</b></p> <p>Milch (Lactose), Sulfit, Dessert: Gluten (Weizen)</p> <p>3</p> <p>kj 336 / kcal 80 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 8,9 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,41 g / BE 0,7</p>	<p><b>Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Langkornreis</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Sojabohnen</p> <p></p> <p>kj 427 / kcal 102 / Fett 0,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 18,3 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,19 g / BE 1,5</p>	<p><b>Vollkornspirelli mit Paprika-Karotten-Bolognese</b></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><b>Bio-Dinkel mit Bio-Mais-Feta-Sauce, dazu Brokkoli</b></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><b>Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce und Bio-Erbsen, dazu Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> <p></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>
Vegetarisch				
<p><b>Überbackener Brokkoli in heller Rahmsauce mit Salzkartoffeln</b></p> <p>Milch (Lactose), Sulfit, Dessert: Gluten (Weizen)</p> <p>3</p> <p>kj 336 / kcal 80 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 8,9 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,41 g / BE 0,7</p>	<p><b>Grießbrei mit grüner Pfirsich-Kiwi-Grütze, vorweg Kartoffelrahmsuppe</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 356 / kcal 85 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g KH 9,4 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,52 g / BE 0,8</p>	<p><b>Vollkornspirelli mit Paprika-Karotten-Bolognese</b></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><b>Bio-Dinkel mit Bio-Mais-Feta-Sauce, dazu Brokkoli</b></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><b>Drellinudeln mit Käserahmsauce und Erbsen-Mais-Karotten-Gemüse</b></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>
Vollkost				
<p><b>Minestrone mit Geflügelbrühe und Hörnchennudeln, dazu ein Bio-Körnerbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Eier, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 486 / kcal 116 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 17,4 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,09 g / BE 1,4 g</p>	<p><b>Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Langkornreis</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Sojabohnen</p> <p></p> <p>kj 427 / kcal 102 / Fett 0,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 18,3 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,19 g / BE 1,5</p>	<p><b>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Beilagensalat mit Zitronendressing</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kj 504 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 19,5 g, davon Zucker 0,5 g / Eiweiß 2,0 g / Salz 0,14 g / BE 1,6</p>	<p><b>Lasagne mit Hackfleisch vom Rind</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p></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><b>Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce und Bio-Erbsen, dazu Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> <p></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>

# Speisekarte



**KW 31**  
Montag

**29.07.2024**  
Dienstag

bis  
**02.08.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

## Gluten-, Laktosefrei

Nudeln a la Bolognese vom Rind	Vegetarischer Kartoffeleintopf mit Karotten und Sellerie	Maisgrießbrei mit Kirschrägout	Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce	Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbсен-Gemüse
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	Sellerie 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	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	Eier, Sojabohnen 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	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
<b>DE-ÖKO-003</b>				

# Speisekarte



**KW 32**  
Montag

**05.08.2024** bis  
Dienstag

**09.08.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

DGE-Empfehlung				
<p><b>Pfannengulasch vom Rind mit Karotten-Erbsen-Gemüse und Spätzle</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf </p> <p>kj 452 / kcal 108 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 13,1 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,90 g / BE 1,1 g</p>	<p><b>Hörnchennudeln mit Blumenkohl-Brokkoligemüse und Karotten-Zucchini-Sellerie-Rahmsauce</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p>kj 425 / kcal 101 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 15,5 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,47 g / BE 1,3</p>	<p><b>Linsen-Eintopf mit Bio-Körnerbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie</p> <p>kj 456 / kcal 109 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 14,8 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,05 g / BE 1,2</p>	<p><b>Spaghetti mit Tofu-Karotten-Carbonara und Bio-Erbsen</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Sesam</p> <p>kj 571 / kcal 136 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 20,5 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,15 g / BE 1,7</p>	<p><b>Lachscurry in Tomaten-Kokos-Sauce mit Bio-Vollkornreis, dazu gemischter Salat mit Kräuter-Öl-Dressing</b></p> <p>Fisch, Sojabohnen, Senf, Sulfid</p> <p>3 </p> <p>kj 400 / kcal 96 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 13,5 g, davon Zucker 3,8 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,92 g / BE 1,1</p>
Vegetarisch				
<p><b>Vegetarisches Frikassee "Chicken Style" auf Erbsenbasis mit Langkornreis</b></p> <p>Gluten (Hafer), Milch (Lactose)</p> <p>kj 523 / kcal 125 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g KH 20,7 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 2,06 g / BE 1,7</p>	<p><b>Hörnchennudeln mit Blumenkohl-Brokkoligemüse und Karotten-Zucchini-Sellerie-Rahmsauce</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p>kj 425 / kcal 101 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 15,5 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,47 g / BE 1,3</p>	<p><b>Linsen-Eintopf mit Bio-Körnerbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie</p> <p>kj 456 / kcal 109 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 14,8 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,05 g / BE 1,2</p>	<p><b>Spaghetti mit Tofu-Karotten-Carbonara und Bio-Erbsen</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Sesam</p> <p>kj 678 / kcal 162 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 27,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,09 g / BE 2,3</p>	<p><b>Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p>Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 360 / kcal 86 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 8,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,59 g / BE 0,7</p>
Vollkost				
<p><b>Pfannengulasch vom Rind mit Karotten-Erbsen-Gemüse und Spätzle</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf </p> <p>kj 482 / kcal 115 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 14,2 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,91 g / BE 1,2 g</p>	<p><b>Köttbullar in Rahm vom Geflügel mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf </p> <p>kj 461 / kcal 110 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g KH 9,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 1,22 g / BE 0,8</p>	<p><b>Pancakes mit Kirschragout, vorweg Zucchini cremesuppe</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 634 / kcal 151 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 23,5 g, davon Zucker 11,9 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,52 g / BE 2,0</p>	<p><b>Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam </p> <p>12</p> <p>kj 864 / kcal 206 / Fett 8,8 g, davon ges. Fettsäuren 3,2 g KH 23,4 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 8,2 g / Salz 0,85 g / BE 1,9</p>	<p><b>Lachscurry in Tomaten-Kokos-Sauce mit Bio-Vollkornreis, dazu gemischter Salat mit Kräuter-Öl-Dressing</b></p> <p>Fisch, Sojabohnen, Senf, Sulfid</p> <p>3 </p> <p>kj 455 / kcal 109 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 16,9 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,19 g / BE 1,5</p>

# Speisekarte



**KW 32**  
Montag

**05.08.2024** bis  
Dienstag

**09.08.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Gluten-, Laktosefrei				
<b>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Langkornreis</b>	<b>Geschmortes Paprika-, Auberginen-, ZucchiniGemüse mit Kräuter-Maisgrieß</b>	<b>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</b>	<b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b>	<b>Gemüse-Bolognese mit Tofu und Gnocchi</b>
Sojabohnen	Sojabohnen		3	Eier, Sojabohnen, Sellerie
kJ 488 / kcal 116 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g	kJ 298 / kcal 71 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g	kJ 582 / kcal 139 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g	kJ 488 / kcal 116 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g	kJ 41 / kcal 172 / Fett 0,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 19,5 g, davon Zucker 8,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,44 g / BE 1,6	KH 7,3 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,24 g / BE 0,6	KH 26,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,99 g / BE 2,2	KH 19,5 g, davon Zucker 8,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,44 g / BE 1,6	KH 7,3 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,14 g / BE 0,6
<b>DE-ÖKO-003</b>				