

## Speisekarte KW 25

Für die Woche vom:

19.06.2023

23.06.2023

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag



**Vegetarisch**

**Mediterrane Gemüselasagne**

**Penne mit fruchtiger Tomatensauce**

**Milchreis mit Zimtucker, dazu Karottencremesuppe**

**Semmelknödel mit Champignonrahm**

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

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie,

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

Gluten(Weizen,Gerste),Eier,Milch(Lactose)

<sup>1</sup>  
KJ 489/ kcal 117/ Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g/KH 13,5 g,davon Zucker 3,6 g,/ Eiweiß 3,3 g/ Salz 1,33 g/ BE 1,1

KJ 562 / kcal 134 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 20,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,27 g / BE 1,7

KJ 661 / kcal 158 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 28,7 g, davon Zucker 8,8 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,84 g / BE 2,4

KJ 652 / kcal 156 / Fett 9,2 g, davon ges. Fettsäuren 4,5 g  
KH 13,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,1 g/ BE 2,0



**Vollkost**

**Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Vollkornreis und Erbsen**

**Hackfleischragout vom Rind mit Spätzle und buntem Gemüse**

**Putenköfte mit Gemüse Couscous und Paprikarahmsauce**

**Fischstäbchen mit Kartoffelpüree und Rahmspinat**

Milch(Lactose)

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

Gluten(Weizen,Gerste),Eier,Sojabohnen,Milch(Lactose),Schalenfrüchte(Mandeln,Senf)

Gluten(Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)

KJ 534 / kcal 128 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 21,1 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 1,30 g / BE 1,8

KJ 360 / kcal 86 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g  
KH 14,0 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,8 g / BE 1,2

KJ 609 / kcal 146 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 15,9 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 8,2 g / Salz 1,1 g / BE 1,3

KJ 652 / kcal 156 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g  
KH 20,7 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,7

**Gluten-, Laktosefrei**

**Süßkartoffel Tikka Masala**

**Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken**

**Hähnchengeschnetzeltes mit Paprikareis**

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

Sojabohnen

Eier, Sellerie

Sojabohnen

Fisch, Sojabohnen

KJ 662 / kcal 158 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6 g / Salz 1,08 g / BE 1,5

KJ 541 / kcal 129,2 / 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 2,0

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 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

**Legende**



DGE Cert-Konform



Bio



Geflügel



Fisch

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.

## Speisekarte KW 26

Für die Woche vom:

26.06.2023

30.06.2023

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag



**Vollkorn-Spiralnudeln mit vegetarischer Bolognese**

**Vegetarisch**

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie

kJ 606 / kcal 145 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g  
KH 23,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,80 g / BE 2,0



**Putengyros-Schupfnudelpfanne mit Zwiebeln, Weißkohl und Käse überbacken**

**Vollkost**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 747 / kcal 178 / Fett 7,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g  
KH 16,1 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 10,2 g / Salz 0,68 g / BE 1,3

**Gluten-, Laktosefrei**

**Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce**

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

**Legende**



DGE Cert-Konform



**Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

kJ 753 / kcal 180 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g  
KH 22,9 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 10,7 g / Salz 3,0 g / BE 1,9

Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)

kJ 652 / kcal 156 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g  
KH 20,7 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,7

**Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln**

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



Bio



**"Mac'n Cheese" Makkaroni mit Käse und Röstzwiebeln, dazu ein kleiner Bio-Salat**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

kJ 456 / kcal 109 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g  
KH 15,2g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,3 g / BE 1,3

**Rindfleischrahmgescnetzeltes mit buntem Gemüse und Spätzle**

Gluten (Weizen), Senf

kJ 538 / kcal 128 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
KH 17,4 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,83 g / BE 1,5

**Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener**

Sojabohnen, Sellerie  
3,8

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



Geflügel



**Fruchtiges Süßkartoffel-Tikka-Masala mit Langkornreis**

Sojabohne, Milch (Lactose)

kJ 514 / kcal 123 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 17,7 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,16 g / BE 1,5



**Geflügelbratwurst mit Kartoffelpüree und Sauerkraut**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kJ 346 / kcal 82,6 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 8,8 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,46 g / BE 0,7

**Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse**

Sojabohnen, Sellerie, Senf

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



Fisch

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.

## Speisekarte KW 27

Für die Woche vom:

03.07.2023

07.07.2023

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
<b>Vegetarisch</b>	 <b>Tortellini mit vegetarischer Füllung, dazu Tomatensauce</b> Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie kj 345 / kcal 82 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 14,9 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 2,0 g / Salz 0,92 g / BE 1,3	 <b>Vegetarisches mildes Chili mit Bohnen, Mais, Paprika, Sonnenblumenkernen und Vollkornreis</b> Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kj 481 / kcal 115 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 17,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,70 g / BE 1,5	Eier 3,5 kj 345 / kcal 82 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 14,9 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 2,0 g / Salz 0,92 g / BE 1,3	 <b>Vegetarische Gemüselasagne</b> Sojabohnen kj 531 / kcal 127 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 21,7 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,52 g / BE 1,8
<b>Vollkost</b>	 <b>Schlemmerfilet "Italiano" mit Salzkartoffeln und Rahmsauce</b> Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose) kj 523 / kcal 125 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 16,1 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,0 g / BE 1,3	 <b>Spaghetti mit Bolognese vom Rind</b> Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie kj 581 / kcal 139 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 20,0 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,32 g / BE 1,7	  <b>Gnocchi mit Lachssauce und Erbsen</b> Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose) kj 599 / kcal 143 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g KH 21,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,07 g / 1,8 BE	 <b>Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Bio-Körnerbrötchen</b> Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer) kj 422 / kcal 101 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 14,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,57 g / BE 1,2
<b>Gluten-, Laktosefrei</b>	 <b>Seelachs in Dijon-Senf-Sauce, mit buntem Karottengemüse und Brokkoli-Langkornreis</b> 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	 <b>Nudeln a la Bolognese vom Rind</b> KH 4,7 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,65 g / BE 0,4	 <b>Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce</b> 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	 <b>Putensteaks mit Gemüse und Kartoffelstampf</b> 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
<b>Legende</b>	 DGE Cert-Konform	 Bio	 Geflügel	 Fisch

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.

## Speisekarte KW 28

Für die Woche vom:

10.07.2023

14.07.2023

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag



### Romanesco-Knöpfele-Gemüsepfanne

### Wellenbandnudeln in Paprikarahmsauce und Mais

### Vollkornreis mit Brokkoli und Käsrerahmsauce

### Falafelbällchen mit Sour Cream und Würzkartoffeln

**Vegetarisch**

Gluten(Weizen,Dinkel), Eier,Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Sellerie

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),Sesam

Milch (Lactose)

kJ 285 / kcal 68 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g  
KH 7,6 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 2,1 g / Salz 0,91 g / BE 0,6

kJ 547 / kcal 131 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 20,4 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,88 g / BE 1,7

kJ 483 / kcal 115 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g  
KH 13,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 2,11 g / BE 1,1

kJ 395 / kcal 94 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g  
KH 9,5 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,37 g / BE 0,8



**Vollkost**

### Lasagne Bolognese mit frischem Salat und Joghurt-Dressing

### Paniertes Putenbrustschnitzel mit Champignonrahm und Salzkartoffeln

### Gebratenes Seelachsfilet mit Salzkartoffeln und Erbsen, dazu Dillrahmsauce

### Putenrahmragout mit Spätzle und buntem Marktgemüse

Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)

kJ 544 / kcal 130 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 19,7 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,98 g / BE 1,6

kJ 346 / kcal 82,6 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 8,8 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,46 g / BE 0,7

kJ 655 / kcal 156 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g  
KH 19,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,14 g / BE 1,7

kJ 514 / kcal 123 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g  
KH 15,913,8 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 0,97 g / BE 1,2

**Gluten-, Laktosefrei**

### Süßkartoffel Tikka Masala

### Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken

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

### Hähnchengeschnetzeltes mit Paprikareis

Sojabohnen

Eier, Sellerie

Fisch, Sojabohnen

Sojabohnen

kJ 662 / kcal 158 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6 g / Salz 1,08 g / BE 1,5

kJ 541 / kcal 129,2 / 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 2,0

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

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

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.

## Speisekarte KW 29

Für die Woche vom:

17.07.2023

21.07.2023

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag



**Vegetarisch**

**Vegetarische Maultaschen mit Petersilienbutter und Sommergemüse**

**Würzkartoffeln mit Ratatouille-Gemüse und feinen Linsen**

**Vollkornspirelli mit Gemüsebolognese**

**Gnocchi mit feiner Gemüserahmsauce und Brokkoli**

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie

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

kJ 682 / kcal 163 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g  
KH 23,3 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,24 g / BE 1,9

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

kJ 606 / kcal 145 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g  
KH 23,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,80 g / BE 2,0

kJ 503 / kcal 120 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g  
KH 17,4 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 2,60 g / BE 1,5



**Vollkost**

**Hühnersuppe mit Reismudeln, Steckrüben, Karotten und Zucchini, dazu Bio-Körnerbrötchen**

**Fit -Pizza mit Geflügelsalami, Mozzarella und Paprika**

**Mildes Chili con carne mit Rindfleisch und Langkornreis, dazu Bio-Kräuter-Dip**

**Mildes Fischcurry mit Gemüsereis**

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

kJ 399 / kcal 95 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 14,1 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,97 g / BE 1,2

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

kJ 544 / kcal 130 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 19,7 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,98 g / BE 1,6

kJ 599 / kcal 143 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 21,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,07 g / 1,8 BE

**Gluten-, Laktosefrei**

**Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce**

**Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln**

**Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwienener**

**Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse**

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

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

**Legende**



DGE Cert-Konform



Bio



Geflügel



Fisch

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.

## Speisekarte KW 30

Für die Woche vom:

24.07.2023

28.07.2023

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Montag



**Vollkornspirelli mit Sesam und Linsen-Bolognese**

**Vegetarisch**

Gluten (Weizen), Sellerie, Sesam

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

Dienstag



**Vegetarisches Gemüse-Kartoffelcurry**

Sojabohnen, Milch (Lactose)

kJ 450 / kcal 108 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g  
KH 16,8 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,09 g / BE 1,4

Mittwoch



**Vegetarisches Frikassee "Chicken Style" mit Langkornreis**

Sojabohnen, 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

Donnerstag



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

Gluten (Weizen), Sellerie

kJ 262 / kcal 63 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 9,8 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 1,01 g / 0,8 BE

**Vollkost**

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

Gluten (Weizen, Dinkel, Gerste), Sesam, Sellerie, Senf

kJ 746 / kcal 178 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g  
KH 25,6 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,86 g / BE 2,1

**Linsen mit Spätzle und Geflügelwiener**

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

kJ 545 / kcal 130 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g  
KH 13,7 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,79 g / 1,1 BE

**Pfannengulasch vom Rind mit Penne und Karotten-Erbsen-Gemüse**

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)

kJ 399 / kcal 95 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 14,1 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,97 g / BE 1,2

**Köttbular vom Geflügel mit Erbsen und Langkornreis**

Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose)

kJ 555 / kcal 133 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g  
KH 15,9 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,92 g / BE 1,3

**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

**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

**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

**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

**Legende**



DGE Cert-Konform



Bio



Geflügel



Fisch

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.