

Speisekarte KW 1

Für die Woche vom:

02.01.2023

06.01.2023

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.

Vegetarisch

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Weihnachtsferien



Drelloninudeln mit vegetarischem Tomaten-Gemüseragout#

Bio-Vollkornpenne mit Gemüserahmsauce und gerösteten Sonnenblumenkernen#

Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse#

Gluten (Weizen), Eier

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

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

kJ 617 / kcal 147 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 24,2 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,68 g / BE 2

kJ 627 / kcal 150 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 23,8 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,57 g / BE 2,0

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 0,01 g / BE 1,73

Vollkost



Hähnchengeschnetzeltes in Tomaten-Gemüsesauce mit Bio-Vollkornreis#

Leckere Tomatensuppe mit Langkornreis und Geflügelwiener-Einlage, dazu ein Bio-Körnerbrötchen#

Spiralnudeln mit Lachssauce und Erbsen#

Sellerie

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

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

kJ 509 / kcal 122 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 19,5 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,31 g / BE 1,6

2, 3, 8
kJ 619 / kcal 148 / Fett 7,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g
KH 14,0 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,50 g / BE 1,2

1
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

Pastabar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Gluten-, Laktosefrei

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener#

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus#

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce#

Sellerie, Soja

3, 8

3

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 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

kJ 568 / kcal 136 / Fett 2 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



DE-ÖKO-003
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben des Instituts für Kinderernährung Dortmund sowie 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.

Keine Verpflegung!

Speisekarte KW 2

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.

Für die Woche vom:

09.01.2023

13.01.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



Fruchtiges Süßkartoffel-Tikka-Masala mit Langkornreis#

Vegetarischer Erbseneintopf mit Bio-Körnerbrötchen#

Vollkornspirelli mit Gemüsebolognese#

Kartoffel-Gemüserösti mit Sour Cream und Salat#

Sojabohne

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Gluten (Hafer), Eier, Milch (Lactose), Schwefeldioxid/Sulfit, Sellerie, Senf

kJ 534 / kcal 128 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 20,8 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,42 g / BE 1,7

kJ 343 / kcal 82 / Fett 1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 13,6 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,45 g / BE 1,1

kJ 581 / kcal 139 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 20,3 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,38 g / BE 1,7

kJ 751 / kcal 179 / Fett 12,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g
KH 10,9 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,02 g / BE 0,9

Vollkost



Currywurst vom Schwein mit Backofen-Frites#

Fit-Pizza Salami mit Geflügelsalami, Mozzarella und Paprika#

Geschnetzelte Putenbrust mit Champignons in Rahm, dazu Vollkornnudeln und buntes Gemüse#

Gebratenes Seelachsfilet mit Rahmspinat und Salzkartoffeln mit Leinsaat#

Senf

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

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

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

3,8

2, 3

kJ 715 / kcal 171 / Fett 10,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 15,1 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,27 g / BE 1,3

kJ 749 / kcal 179 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g
KH 22,3 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 9,8 g / Salz 1,30 g / BE 1,9

kJ 522 / kcal 125 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 15,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,9 g / BE 1,3

kJ 481 / kcal 115 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 12,6 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,04 g / BE 1,1

Pastbar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Gluten-, Laktosefrei

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwieners#

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi#

Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis#

Gegrillter Rotbarsch in Dill-Zitronen-Sauce mit Soja-Wildreis#

Sellerie, Soja

Eier, Sojabohnen, Senf

Fisch, Sojabohnen

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

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 528 / kcal 126 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 18,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 2,67 g / BE 1,6

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



DE-ÖKO-003
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben des Instituts für Kinderernährung Dortmund sowie 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.

Keine Verpflegung!

Speisekarte KW 3

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.

Für die Woche vom:

16.01.2023

20.01.2023

Vegetarisch

Montag



Bunter Bio-Gemüseglasch "Ungarische Art" mit frischen Karotten und Zucchini, dazu Bio-Salzkartoffeln#

Gluten (Weizen), Sellerie

3

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

Dienstag



Spaghetti mit Gemüse-Bolognese, und Sonnenblumenkernen#

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie,

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

Mittwoch



Spätzle-Gemüsepfanne mit Pilzsauce#

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

kJ 471 / kcal 113 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 14,8 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,86 g / BE 1,2

Donnerstag

Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln#

Eier, Milch (Lactose)

kJ 365 / kcal 87 / Fett 4 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g
KH 9,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,64 g / BE 0,8

Freitag

Vollkost



Leckeres Wurstgulasch mit Tomaten, dazu buntes Gemüse und Makkaroni#

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kJ 562 / kcal 134 / Fett 6,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g
KH 13,6 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,78 g / BE 1,1



Spaghetti mit Bolognese vom Rind und Reibekäse#

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

kJ 617 / kcal 147 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 19,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,44 g / BE 1,7



Paniertes Putenbrustschnitzel mit Rahmsauce, Wirsinggemüse und Backofen-Kroketten#

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

kJ 648 / kcal 155 / Fett 7,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g
KH 13,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 1,17 g / BE 1,4



Lachs-Brokkolipfanne mit Vollkornnudeln#

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

1
kJ 544 / kcal 130 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 16,4 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 2,2 g / BE 1,4

Pastabar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Gluten-, Laktosefrei

Gegrillter Rotbarsch in Dill-Zitronen-Sauce mit Soja-Wildreis#

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

Nudeln a la Bolognese vom Rind#

kJ 634 / kcal 152 / 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

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi#

Eier, Sojabohnen, Senf

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



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

Keine Verpflichtung!

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben des Instituts für Kinderernährung Dortmund sowie 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 4

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.

Für die Woche vom:

23.01.2023

27.01.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

"Mac'n Cheese" Maccaroni mit Käse und Röstzwiebeln, dazu ein kleiner Salat#

Tomatensuppe und feiner Milchreis mit Orangen-Mangoragout#

Leckeres Gemüse-Kartoffelgratin überbacken, dazu Blattsalat und Dressing#

Tortellini mit vegetarischer Füllung auf fruchtigem Zucchini-Tomatengemüse#

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

Milch (Lactose), Sellerie, Schwefeldioxid/Sulphit

Gluten (Weizen), Sellerie

3

12

1, 3

kJ 654 / kcal 156 / Fett 8,1 g, davon ges. Fettsäuren 4,1 g
KH 16,2 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,9 g / BE 1,4

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

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 514 / kcal 123 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 19,0 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,06 g / BE 1,6



Bunte Lachs-Gemüsecarbonara mit Vollkornnudeln#

Mildes Chili con Carne vom Rind mit Mais, Kidneybohnen und Paprika, dazu Langkornreis#

Putenfrikadelle mit dunkler Sauce, Kohlrabi-Erbsengemüse und Spätzle#

Zartes Rindergulasch in Sauce, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln#

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

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

Gluten (Weizen), Senf,

kJ 707 / kcal 169 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
KH 23,4 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 1,11 g / BE 2,0

kJ 524 / kcal 125 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 16,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 2,64 g / BE 1,4

kJ 543 / kcal 130 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 14,2 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 1,30 g / BE 1,2

kJ 298 / kcal 71 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 9,9 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,71 g / BE 0,8

Pastbar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Gluten-, Laktosefrei

Gebratenes Putenmedaillon mit Gemüse und Kartoffelstampf#

Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse#

Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüsereis#

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce#

Sojabohnen, Sellerie, Senf

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 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



DE-ÖKO-003
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben des Instituts für Kinderernährung Dortmund sowie 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.

Keine Verpflegung!

Speisekarte KW 5

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.

Für die Woche vom:

30.01.2023

03.02.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



Spaghetti mit fruchtiger Tomatensauce#

Bunter Kartoffel-Gemüsetopf mit Kürbis, und Paprika, dazu Spirelli

Wellenbandnudel-Broccolipfanne mit Paprikarahmsauce#

Ofenfrische Reibekuchen mit Apfelmus, dazu Salat#

Gluten (Weizen)

Gluten (Weizen), Senf

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Eier, Schwefeldioxid/Sulphit

kj 498 / kcal 119 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 21,8 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 1,31 g / BE 1,8

kj 509 / kcal 122 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 19,0 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,20 g / BE 1,6

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

kj 593 / kcal 142 / Fett 7,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 16,0 g, davon Zucker 5,9 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,62 g / BE 1,3

Vollkost



Leckeres Rindfleischhaschee mit Erbsen-Möhrengemüse und Makkaroni#

Zarte Hähnchenbruststreifen in milder Curry-sauce mit Apfel und Ananas, dazu Langkornreis#

Geflügelhackbällchen "Köttbular Style" in Rahmsauce mit Preiselbeeren, dazu Broccoli und Salzkartoffeln

Bunte Lachs-Nudelpfanne mit Erbsengemüse#

Senf,

Milch (Lactose),

Gluten (Weizen), Milch (Lactose) Senf

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

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

kj 540 / kcal 129 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g
KH 18,5 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,16 g / BE 1,5

kj 580 / kcal 139 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 19,6 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,62 g / BE 1,6

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

Pastabar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Gluten-, Laktosefrei

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis#

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi#

Gegrillter Rotbarsch in Dill-Zitronen-Sauce mit Soja-Wildreis#

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener#

Sojabohnen

Eier, Senf, Sojabohnen

Fisch, Sojabohnen

Sojabohnen, Sellerie

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

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

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



DE-ÖKO-003
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

Keine Verpflegung!

Speisekarte KW 6

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.

Für die Woche vom:

06.02.2023

10.02.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



Vegetarisch gefüllte Tortellini mit Tomaten-Basilikumsauce und Salat#

Knuspriger Bio-Linsentaler auf Wirsinggemüse mit Vollkornnudeln mit Broccoli, Leinsaat und Linsen-Gemüse-Bolognese#

LAHMACUN Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce#

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Gluten (Weizen), Sellerie, Sesam

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)

3

3

3

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

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 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

kJ 653 / kcal 156 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 18,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 2,80 g/ BE 1,6

Vollkost



Leckere Puten-Schinkennudeln mit Sahnesauce und Salat#

Hühnerfrikassee mit Spargel, Erbsen und Champignons, dazu Langkornreis#

Rindfleisch-Gemüse-Rahmtopf mit Paprika und Wellenbandnudeln#

Seelachsfilet natur gebraten mit Rahmerbsen und Langkornreis#

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

Gluten (Weizen), Milch (Lactose) Fisch

2, 3

kJ 611 / kcal 146 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 21,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,60 g/ BE 1,8

kJ 529 / kcal 126 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 16,2 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,53 g / BE 1,4

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 467 / kcal 111 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 13,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,60 g / BE 1,1

Pastabar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Pasta-Bar

Gluten-, Laktosefrei

Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit Gemüsereis#

Nudeln a la Bolognese vom Rind#

Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce mit Risi Bisi#

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken#

Sojabohnen, Senf

Sojabohnen, Senf

Eier, Sellerie

kJ 234 / kcal 56 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 10,8 g, davon Zucker 9,7 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,00 g/ BE 0,9

kJ 635 / kcal 152 / 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

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

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



DE-ÖKO-003
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben des Instituts für Kinderernährung Dortmund sowie 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.

Keine Verpflegung!