

Speisekarte KW 23

Für die Woche vom:

06.06.2022

10.06.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Feiertag

Bio-Ravioli mit Käsefüllung und Bio-Paprikarahmsauce

Bio-Vollkornpenne mit Spinatrahmsauce und gerösteten Sonnenblumenkernen

Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Bio-Gnocchi-Gemüsepfanne mit würziger Salsa-Butter

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

KJ 543 / kcal 130 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g
KH 12,6 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,77 g / 1,1 BE

KJ 398 / kcal 95 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g
KH 13,7 g, davon Zucker 8,5 g / Eiweiß 2,4 g / Salz 1,92 g / 1,1 BE

KJ 811 / kcal 194 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g
KH 21,4 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 11,8 g / Salz 3,12 g / BE 1,8

KJ 699 / kcal 167 / Fett 8,3 g, davon ges. Fettsäuren 4,0 g
KH 18,9 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 1,11 g / 1,6 BE

Vollkost

Bio-Rindfleisch-Raviolipfanne mit buntem Gemüse und Bio-Paprikarahmsauce

Bio-Vollkornpenne mit Spinatrahmsauce und gerösteten Sonnenblumenkernen

Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Bio-Gnocchi-Gemüsepfanne mit würziger Salsa-Butter

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

KJ 650 / kcal 155 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 22,3 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,50 g / 1,9 BE

KJ 398 / kcal 95 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g
KH 13,7 g, davon Zucker 8,5 g / Eiweiß 2,4 g / Salz 1,92 g / 1,1 BE

KJ 811 / kcal 194 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g
KH 21,4 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 11,8 g / Salz 3,12 g / BE 1,8

KJ 699 / kcal 167 / Fett 8,3 g, davon ges. Fettsäuren 4,0 g
KH 18,9 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 1,11 g / 1,6 BE

**Gluten-,
Laktosefrei**

Hühnchengeschnetzeltes Toskana in würziger Tomatensauce mit Langkornreis

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

Sojabohnen

3

Eier, Sojabohnen, Senf

KJ 715 / kcal 171 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 27,8 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 8,1 g / Salz 1,19 g / 2,3 BE

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 / 1,6 BE

KJ 661 / 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 / 1,5 BE

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 / 2,2 BE

**Dessert/
Salat**

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Keine Verpflegung!



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



DE-ÖKO-003

BIO

Speisekarte KW 24

Für die Woche vom:

13.06.2022

17.06.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Vegetarisch

Bio-Linsenbratling auf Bio-Karottengemüse mit Bio-Sahnesauce und Bio-Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

3

KJ 561 / kcal 134 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 13,6 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 1,25 g / 1,1 BE



Kartoffel-Gemüserösti mit Sour Cream und Salat

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

3

KJ 485 / kcal 116 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 15,5 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,08 g / 1,3 BE

Gemüsebratling mit Sauce, Marktgemüse und Spätzle

Sojabohnen, Senf, Sellerie, Milch (Lactose)

3

KJ 809 / kcal 193 / Fett 8,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g
KH 25,9 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 1,16 g / 2,2 BE



Feiertag

Gemüsesuppe und Pancakes mit Vanillesauce und Bio-Kirschragout

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

3

KJ 666 / kcal 159 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 28,6 g, davon Zucker 8,9 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,55 g / BE 2,4

Vollkost

Bio-Linsenbratling auf Bio-Karottengemüse mit Bio-Sahnesauce und Bio-Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

3

KJ 561 / kcal 134 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 13,6 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 1,25 g / 1,1 BE

Kartoffel-Gemüserösti mit Sour Cream und Salat

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

3

KJ 485 / kcal 116 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 15,5 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,08 g / 1,3 BE

Gulasch vom Rind mit Marktgemüse und Spätzle

Gluten (Weizen), Eier, Sojabohnen, Sellerie

KJ 656 / kcal 157 / Fett 6,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g
KH 19,4 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 1,91 g / 1,6 BE

Gemüsesuppe und Pancakes mit Vanillesauce und Bio-Kirschragout

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

3

KJ 666 / kcal 159 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 28,6 g, davon Zucker 8,9 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,55 g / BE 2,4

Gluten-, Laktosefrei

Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis

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 / 1,6 BE

Dessert / Salat

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 / 1,0 BE

Dessert / Salat

Fruchtige Linsenbolognaise mit Kartoffelnocken

Eier, Sellerie,

KJ 557 / kcal 133 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 23,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,06 g / 2,0 BE

Dessert / Salat

Gebrautes Putenmedaillon mit Gemüse und Kartoffelstampf

KJ 279 / kcal 67 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 6,6 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,99 g / 0,5 BE

Dessert / Salat

Keine Verpflegung!



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



DE-ÖKO-003

BIO

Speisekarte KW 25

Für die Woche vom:

20.06.2022

24.06.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



Vegetarisch

Tortellini mit vegetarischer Füllung und Käsesauce mit Broccoli

Goudakäseschnitzel mit Gemüse-Allerlei, Bio-Sahnesauce und fair gehandelter Bio-Vollkornreis

Knöpfle mit buntem Gemüse und Champignonsauce

Spaghetti mit Gemüse-Bolognese, Sonnenblumenkernen und Reibekäse

Bio-Ravioli mit vegetarischer Füllung, dazu Bio-Tomaten-Basilikumsauce und Bio-Reibekäse

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

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

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

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier

1

kJ 751 / kcal 179 / Fett 8,0 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g
KH 21,1 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,20 g / BE 1,8

1, 2

kJ 652 / kcal 156 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 21,2 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,70 g / BE 1,8

kJ 563 / kcal 135 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 18,4 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,04 g / BE 1,5

kJ 590 / kcal 141 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 19,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,40 g / BE 1,6

kJ 782 / kcal 187 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g
KH 28,7 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 7,1 g / Salz 1,43 g / BE 2,4

Vollkost

Tortellini mit vegetarischer Füllung und Käsesauce mit Broccoli

Goudakäseschnitzel mit Gemüse-Allerlei, Bio-Sahnesauce und fair gehandelter Bio-Vollkornreis

Rindfleischrahmgeschnetzeltes mit buntem Gemüse und Knöpfle

Spaghetti mit Bolognese vom Rind und Reibekäse

Bio-Ravioli mit vegetarischer Füllung, dazu Bio-Tomaten-Basilikumsauce und Bio-Reibekäse

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

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

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

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier

1

kJ 751 / kcal 179 / Fett 8,0 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g
KH 21,1 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,20 g / BE 1,8

1, 2

kJ 652 / kcal 156 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 21,2 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,70 g / BE 1,8

kJ 546 / kcal 130 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g
KH 12,2 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,06 g / BE 1,0

kJ 594 / kcal 142 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 17,7 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,48 g / BE 1,5

kJ 782 / kcal 187 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g
KH 28,7 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 7,1 g / Salz 1,43 g / BE 2,4

Gluten-, Laktosefrei

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

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

Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce

Nudeln a la Bolognese vom Rind

Eier, Sojabohnen, Senf

Sojabohnen

Fisch, Sojabohnen

Eier, Sojabohnen

kJ 661 / 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 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 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 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

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

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DE-ÖKO-003
BIO

Speisekarte KW 26

Für die Woche vom:

27.06.2022

01.07.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Fit Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Tomatensuppe und feiner Milchreis mit Orangen-Mangoragout

Gemüse-Maultaschen in Gemüsebrühe mit Kartoffelsalat

Vegetarische Knuspernuggets mit Erbsen-Möhrengemüse und Bio-Spätzle

Vegetarische Knuspernuggets mit Bio-Vollkornreis und buntem Rahmgenüse

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

Milch (Lactose)

Gluten (Weizen, Hafer), Senf

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

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

11

kj 811 / kcal 194 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g
KH 21,4 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 11,8 g / Salz 3,12 g / BE 1,8

kj 379 / kcal 91 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,8 g
KH 9,2 g, davon Zucker 3,8 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,22 g / BE 0,8

kj 424 / kcal 101 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 16,7 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,97 g / BE 1,4

kj 587 / kcal 140 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 15,5 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 1,77 g / BE 1,3

kj 635 / kcal 152 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 20,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,89 g / BE 1,7



Vollkost

Fit-Pizza Salami mit Geflügelsalami, Mozzarella und Paprika

Tomatensuppe und feiner Milchreis mit Orangen-Mangoragout

Gemüse-Maultaschen in Gemüsebrühe mit Kartoffelsalat

Bio-Köttbullar vom Rind in Bio-Rahmsauce, mit Bio-Erbsen-Möhrengemüse und Bio-Spätzle

Vegetarische Knuspernuggets mit Bio-Vollkornreis und buntem Rahmgenüse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

Milch (Lactose)

Gluten (Weizen, Hafer), Senf

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

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

2, 3

11

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 379 / kcal 91 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,8 g
KH 9,2 g, davon Zucker 3,8 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,22 g / BE 0,8

kj 424 / kcal 101 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 16,7 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,97 g / BE 1,4

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 635 / kcal 152 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 20,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,89 g / BE 1,7

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

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener

Sojabohnen, Sellerie, Senf

Sojabohnen, Sellerie

kj 279 / kcal 67 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 6,6 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

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

Dessert/ Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DE-ÖKO-003

BIO

Vegetarisch

Rindfleisch

Geflügel

Fisch

Schwein

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 Allergene sowie Dessert/ Salat siehe Liste * Die Buchstaben unter den Gerichten weisen die Allergene aus. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Erläuterung siehe Aushang.

Speisekarte KW 27

Für die Woche vom:

04.07.2022

08.07.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Ofenfrische Reibekuchen mit Apfelmus

Vegetarische Knuspernuggets mit Kartoffelpüree und Wirsinggemüse

Bio-Spaghetti mit Bio-Tomatensauce und Bio-Reibekäse

Schwäbisches Linsen-Gemüse mit Spätzle

Vegetarischer Bratling mit Remoulade und Dampfkartoffeln

Eier, Schwefeldioxid/Sulphit

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie,

Eier, Sojabohnen, Milch (Lactose), Senf, Sellerie,

3

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

kj 485 / kcal 116 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g
KH 9,5 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,67 g / BE 0,8

kj 572 / kcal 137 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 19,8 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,43 g / BE 1,6

kj 452 / kcal 108 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 14,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,24 g / BE 1,2

kj 670 / kcal 160 / Fett 9,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g
KH 14,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,69 g / BE 1,2



Vollkost

Ofenfrische Reibekuchen mit Apfelmus

Geflügelbratwurst mit Kartoffelpüree und Wirsinggemüse

Bio-Spaghetti mit Bio-Tomatensauce und Bio-Reibekäse

Dunkle Rinderhackfleischsauce mit Möhren und Spätzle

Seelachs-Filet mit Remoulade und Dampfkartoffeln

Eier, Schwefeldioxid/Sulphit

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

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

3

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

kj 374 / kcal 89 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g
KH 6,5 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 1,73 g / BE 0,5

kj 572 / kcal 137 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 19,8 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,43 g / BE 1,6

kj 532 / kcal 127 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g
KH 12,9 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 1,17 g / BE 1,1

kj 608 / kcal 145 / Fett 7,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g
KH 13,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 0,47 g / BE 1,1



Gluten-, Laktosefrei

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener

Nudeln a la Bolognaise vom Rind

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

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

Sojabohnen, Sellerie

Sojabohnen

Eier, Senf, Sojabohnen

Fisch, Sojabohnen

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 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

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 661 / 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

Dessert/ Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DE-ÖKO-003
BIO

Vegetarisch

Rindfleisch

Geflügel

Fisch

Schwein

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 Allergene sowie Dessert/ Salat siehe Liste * Die Buchstaben unter den Gerichten weisen die Allergene aus. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Erläuterung siehe Aushang.

Speisekarte KW 28

Für die Woche vom:

11.07.2022

15.07.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



Vegetarisch

Gemüseschnitzel mit Salzkartoffeln und Marktgemüse

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

kj 403 / kcal 96 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 11,7 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,82 g/ BE 1,0

Krosse vegetarische Nuggets mit Curry-Kokossauce mit Honig und Apfel, dazu Bio-Vollkornreis und Erbsen

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

³
kj 732 / kcal 175 / Fett 6,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g
KH 22,0 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 1,84 g/ BE 1,8

Vegetarisch gefüllte Tortellini mit Sahnesauce und Gemüseburger aus Kichererbsen im Brötchen mit gebackenen Kartoffelwürfeln und Ketchup

Gluten (Weizen),Milch (Lactose), Sellerie

³
kj 445 / kcal 106 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 17,3 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,06 g/ BE 1,4

Gemüseburger aus Kichererbsen im Brötchen mit gebackenen Kartoffelwürfeln und Ketchup

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

kj 767 / kcal 183 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 27,0 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,96 g/ BE 2,2

Vegetarische Bio-Gemüse-Lasagne mit Karotten, Paprika und Zucchini, mit Bio-Reibekäse überbacken

Gluten (Weizen), Milch(Lactose)

kj 524 / kcal 125 / Fett 7,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g
KH 11,6 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,06 g/ BE 1,0



Vollkost

Gebackenes Seelachsfilet mit Marktgemüse und Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Fisch

kj 433 / kcal 103 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 12,5 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 0,23 g/ BE 1,0



Gebratenes Putenmedaillon in milder Curry-Kokossauce mit Honig und Apfel, dazu Bio-Vollkornreis und Erbsen

Milch (Lactose), Senf

³
kj 716 / kcal 171 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g
KH 19,0 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 8,0 g / Salz 1,01 g/ BE 1,6

Leckere Puten-Schinkennudeln mit Sahnesauce und Salat

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

^{2, 3}
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



Rindfleischburger im Brötchen mit gebackenen Kartoffelwürfeln und Ketchup

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

kj 792 / kcal 189 / Fett 7,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g
KH 22,7 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 7,6 g / Salz 0,92 g/ BE 1,9



Bio-Lasagne-Bolognese vom Rind mit Käse überbacken, dazu Bio-Tomatensauce

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

kj 665 / kcal 159 / Fett 8,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g
KH 14,5 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 1,02 g/ BE 1,2



**Gluten-,
Laktosefrei**

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken

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

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

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

Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit Gemüsereis

Sojabohnen, Senf

kj 410 / kcal 98 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 11,1 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,10 g/ BE 0,9

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

Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce mit Risi Bisi

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

**Dessert/
Salat**

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



DE-ÖKO-003
BIO