

Speisekarte KW 35

Für die Woche vom:

29.08.2022

02.09.2022

Vegetarisch

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Bio-Vollkornpenne mit Spinatrahmsauce und gerösteten Sonnenblumenkernen

Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Bio-Gnocchi-Gemüsepfanne mit würziger Salsa-Butter

Eieromelette mit Erbsen-Möhrengemüse und Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

KJ 457 / kcal 109 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 16,7 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,53 g / BE 1,4

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 2,3 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 1,11 g / 1,6 BE

KJ 355 / kcal 85 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g
KH 9,3 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,34 g / BE 0,8

Vollkost



Hähnchengeschnetzeltes in Tomaten-Gemüsesauce mit Salzkartoffeln

Spiralnudeln mit Lachssauce und Erbsen

Mildes Putencurry aus der Brust mit Gemüse und Apfel, dazu Bio-Vollkornreis

Putenfrikadelle mit Rahmsauce, Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffelkroketten

Gluten (Weizen), Sellerie

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

Gluten(Weizen),Milch (Lactose) Senf

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

3

Gluten-, Laktosefrei

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

Mildes Süßkartoffel Tikka Masala mit Kokosmilch und Basmatireis

Eier, Sojabohnen, Senf

Sojabohnen, Senf

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 / 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

KJ 460 / kcal 110 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 13,3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,00 g / 1,1 BE

Dessert/

Salat

Frischer Obstsalat

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Obstkorb

Sahnepudding Schoko

Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

3

3, 11

KJ 319 / kcal 76 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g
KH 16,9 g, davon Zucker 14,7 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / 1,4 BE

KJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / 0,3 BE

KJ 212 / kcal 51 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g
KH 10,5 g, davon Zucker 9,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,01 g / 0,9 BE

KJ 574 / kcal 137 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 4,0 g
KH 17,3 g, davon Zucker 13,8 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,18 g / 1,4 BE



Vegetarisch

Rindfleisch

Geflügel

Fisch

Schwein

Speisekarte KW 36

Für die Woche vom:

05.09.2022

09.09.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Vegetarisch

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

Bio-Linsenbratling auf Karottengemüse mit - Sahnesauce und 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

Tortellini-Gemüsepfanne mit Kirschtomaten und Erbsen in Petersilienbutter

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

3

KJ 579 / kcal 138 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 23,3 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,89 g / 1,9 BE

Vollkost



Geflügelhackbällchen "Köttbullar Style" in Rahmsauce, mit Erbsen-Möhrengemüse und Langkornreis

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



Geschneitzelte Hühnchenbrust in Käsesauce mit Zucchini und Bio-Vollkornreis

Milch (Lactose)



Paniertes Seelachsfilet auf Wirsinggemüse mit Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Fisch

3

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

Fisch, Sojabohnen



Gulasch vom Rind mit Marktgemüse und Spätzle

Gluten (Weizen), Eier, Sojabohnen, Sellerie

Gluten-, Laktosefrei

Gebratenes 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

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

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

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

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken

Eier, Sellerie,

Dessert/ Salat

Frischer Obstsalat

3

KJ 2013 / kcal 481 / Fett 26,9 g, davon ges. Fettsäuren 16,2 g
KH 54,7 g, davon Zucker 54,5 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,22 g / 4,6 BE

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)

3, 11

KJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / 0,3 BE

Obstkorb

KJ 212 / kcal 51 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g
KH 10,5 g, davon Zucker 9,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,01 g / 0,9 BE

Pfirsich-Aprikosen-Pudding

Milch (Lactose)

KJ 534 / kcal 127 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g
KH 18,0 g, davon Zucker 17,0 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,08 g / 1,5 BE



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein

Speisekarte KW 37

Für die Woche vom:

12.09.2022

16.09.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Vegetarisch

Tortellini mit vegetarischer Füllung und Käsesauce mit Broccoli

Goudakäseschnitzel mit Gemüse-Allerlei, Sahnesauce und Bio-Vollkornreis

Bunter Bio-Gemüsegulasch "Ungarische Art" mit frischen Karotten und Zucchini, dazu Bio-Körnerweck

Spaghetti mit Gemüse-Bolognese, Sonnenblumenkernen und Reibekäse

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

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

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

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

1

1, 2

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

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 341 / kcal 82 / Fett 1,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 13,8 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,38 g / 1,2 BE

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

Vollkost



Überbackenes Seelachsfilet mit Tomaten und Käse, dazu Salzkartoffeln und Mischgemüse

Geschneitzelte Putenbrust in fruchtiger Tomaten-Gemüsesauce, dazu Bio-Vollkornnudeln

Leckeres Wurstgulasch mit Tomaten, dazu buntes Gemüse und Knöpfe

Spaghetti mit Bolognese vom Rind und Reibekäse

Fisch, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen)

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

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

1, 3

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

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

Dessert/ Salat

Frischer Obstsalat

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Obstkorb

Vanillepudding

Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

3

3, 11

1

KJ 319 / kcal 76 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g
KH 16,9 g, davon Zucker 14,7 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,4

KJ 514 / kcal 123 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g
KH 15,4 g, davon Zucker 13,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,13 g / BE 1,3

KJ 257 / kcal 61 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 12,0 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,0

KJ 492 / kcal 118 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 3,6 g
KH 14,2 g, davon Zucker 14,0 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,88 g / BE 1,2



Vegetarisch

Rindfleisch

Geflügel

Fisch

Schwein