

Speisekarte KW 47

Für die Woche vom:

21.11.2022

25.11.2022

Vegetarisch

Montag



Drelloninudeln mit vegetarischem Tomaten-Gemüseragout

Gluten (Weizen), Eier

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

Dienstag



Bio-Vollkornpenne mit Gemüserahmsauce und gerösteten Sonnenblumenkernen

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

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

Mittwoch

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 0,01 g / BE 1,73

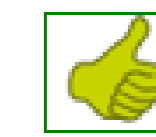
Donnerstag

Vegetarischer Knusperbratling mit Rahmerbsen und Salzkartoffeln mit Sesam

Sojabohnen, Sellerie, Senf

kj 657 / kcal 157 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 21,7 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 2,26 g / BE 1,8

Freitag



Vegetarischer Linseneintopf mit Bio-Körnerbrötchen

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

kj 381 / kcal 91 / Fett 1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 15,4 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,64 g / BE 1,3

Vollkost



Hähnchengeschnetzeltes in Tomaten-Gemüsesauce mit Bio-Vollkornreis

Sellerie

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



Leckere Tomatensuppe mit Langkornreis, dazu eine Rindsbockwurst und Bio-Körnerbrötchen

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

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



Spiralnudeln mit Lachssauce und Erbsen

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



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

Milch (Lactose)

kj 406 / kcal 97 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 9,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,17 g / BE 0,8



Rinderfrikadelle mit Kohlrabigemüse und Kartoffelkroketten

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

kj 576 / kcal 138 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g
KH 12,7 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 1,09 g / BE 1,9

Gluten-, Laktosefrei

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwienener

Sellerie, Soja

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

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

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

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

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

Hähnchengeschnetzeltes Toskana in würziger Tomatensauce mit Langkornreis

Sojabohnen

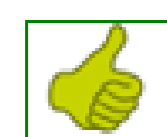
kj 715 / kcal 171 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 27,8 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 8,1 g / Salz 1,19 g / BE 2,3

Mildes Süßkartoffel Tikka Masala mit Kokosmilch und Basmatireis

Sojabohnen

kj 460 / kcal 110 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 13,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,00 g / BE 1,1

Dessert/ Salat



Frischer Obstsalat

3

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



Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)

kj 147 / kcal 35 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 3,1 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,49 g / BE 0,3



Obstkorb

kj 272 / kcal 65 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g
KH 14,5 g, davon Zucker 13,2 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / BE 0,6



Vanillepudding

Milch (Lactose)

kj 264 / kcal 63 / Fett 3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g
KH 5,2 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,10 g / BE 0,4



Frischer Salat mit Italian-Dressing

Schwefeldioxid/Sulphit

kj 166 / kcal 40 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 2,9 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,52 g / 0,2 BE



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

Speisekarte KW 48

Für die Woche vom:

28.11.2022

02.12.2022

Vegetarisch

Montag



Vegetarischer Erbseneintopf mit Bio-Körnerbrötchen

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

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

Dienstag



Vollkornspirelli mit Gemüsebolognese

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

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

Mittwoch

Kartoffel-Gemüserösti mit Sour Cream und Salat

Gluten (Hafer), Eier, Milch (Lactose), Schwefeldioxid/Sulfit, Sellerie, Senf
3

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

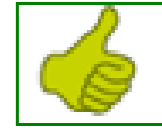
Donnerstag

Gemüsesuppe und Pancakes mit Vanillesauce und Bio-Kirschrägout

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

kj 705 / kcal 169 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 23,7 g, davon Zucker 11,7 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,25 g / BE 2

Freitag



Fruchtiges Süßkartoffel-Tikka-Masala mit Langkornreis

Sojabohne

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

Vollkost



Fit-Pizza Salami mit Geflügelsalami, Mozzarella und Paprika

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

2, 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



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

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

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



Buntes Seelachs-Gemüseragout mit Bio-Sesam-Salzkartoffeln

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

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



Gulasch vom Rind mit Marktgemüse und Dreilindnudeln

Gluten (Weizen), Senf

kj 468 / kcal 112 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 15,6 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 0,66 g / BE 1,3



Currywurst vom Schwein mit Backofen-Frites

Senf

3, 8

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

Gluten-, Laktosefrei

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

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 / BE 1,6

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

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken

Eier, Sellerie,

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

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener

Sellerie, Soja

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

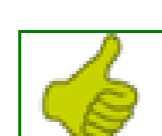
Dessert/ Salat



Frischer Obstsalat

3

kj 230 / kcal 55 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 11,7 g, davon Zucker 10,7 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,00 g / BE 1,0



Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)

3, 11

kj 147 / kcal 35 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,49 g / BE 0,3



Obstkorb

kj 272 / kcal 65 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g
KH 14,5 g, davon Zucker 13,2 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / BE 0,6



Schokopudding

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



Frischer Salat mit Italian-Dressing

Schwefeldioxid/Sulphit

3, 11

kj 193 / kcal 46 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 6,4 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 1,1 g / Salz 0,27 g / BE 0,5



DGE Cert-Konform



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.

Speisekarte KW 49

Für die Woche vom:

05.12.2022

09.12.2022

Vegetarisch

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln

Goudakäseschnitzel mit Gemüse-Allerlei, Sahnesauce und Bio-Vollkornreis

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

Spaghetti mit Gemüse-Bolognese, und Sonnenblumenkernen

Spätzle-Gemüsepfanne mit Pilzsauce

Eier, Milch (Lactose)

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

Gluten (Weizen), Sellerie

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie,

Gluten (Weizen, Dinkel), 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

kj 665 / kcal 159 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 21,1 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,96 g / BE 1,8

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

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 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

Vollkost



Lachs-Brokkolipfanne mit Vollkornnudeln

Putenrahmragout mit Langkornreis, Bio-Linsen und Blumenkohlgemüse

Leckeres Wurstgulasch mit Tomaten, dazu buntes Gemüse und Makkaroni

Spaghetti mit Bolognese vom Rind und Reibekäse

Paniertes Putenbrustschnitzel mit Rahmsauce, Wirsinggemüse und Backofen-Kroketten

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

Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

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

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

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

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

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

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

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 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

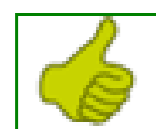
kj 423 / kcal 101 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 15,9 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,99 g / BE 1,3

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



Frischer Obstsalat



Frischer Salat mit Joghurt-Dressing



Obstkorb



Obstkorb



Frischer Salat mit Italian-Dressing

Milch (Lactose)

Schwefeldioxid/Sulphit

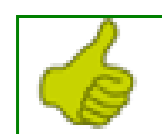
kj 281 / kcal 67 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 14,5 g, davon Zucker 13,7 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / BE 1,2

kj 187 / kcal 45 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 2,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,49 g / BE 0,2

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 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 157 / kcal 37 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 3,3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,54 g / BE 0,3



DGE Cert-Konform



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.

Speisekarte KW 50

Für die Woche vom:

12.12.2022

16.12.2022

Vegetarisch

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

"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

Vegetarischer Gemüse Eintopf mit Bohnen, dazu ein Bio-Körnerbrötchen

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Schwefeldioxid/Sulphit

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

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

3, 11

11

1, 3, 11

1

KJ 821 / kcal 196 / Fett 10,8 g, davon ges. Fettsäuren 6,3 g
KH 17,3 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 1,40 g / BE 1,4

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 444 / kcal 106 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g
KH 10,1 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,98 g / BE 0,8

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 381 / kcal 91 / Fett 1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 15,4 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,64 g / BE 1,3



Bunte Lachs-Gemüsecarbonara mit Vollkornnudeln

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

Putenfrikadelle mit dunkler Sauce, Kohlrabi-Erbse und Spätzle

Zartes Rindergulasch in Sauce, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln

Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffelpüree

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

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

Gluten (Weizen), Senf,

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

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

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 570 / kcal 136 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 16,7 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 1,24 g / BE 1,4

KJ 570 / kcal 136 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 16,7 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 1,24 g / BE 1,4

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

Gluten-, Laktosefrei

Gebratenes Putenmedaillon mit Gemüse und Kartoffelstampf

Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbse

Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüseris

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwieners

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

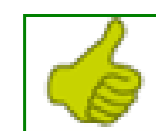
KJ 853 / kcal 204 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 36,9 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,17 g / BE 3,1

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



Frischer Obstsalat



Frischer Salat mit Joghurt-Dressing



Obstkorb



Obstkorb



Frischer Salat mit Italian-Dressing

Milch (Lactose)

Senf, Schwefeldioxid/Sulphit

3

3, 11

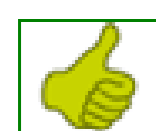
KJ 319 / kcal 76 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g
KH 16,9 g, davon Zucker 14,7 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,4

KJ 162 / kcal 39 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 3,2 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,54 g / BE 0,3

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 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 157 / kcal 37 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 3,3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,54 g / BE 0,3



DE-ÖKO-003
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

DGE Cert-Konform

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 51

Für die Woche vom:

19.12.2022

23.12.2022

Vegetarisch

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Ofenfrische Reibekuchen mit Apfelmus

Vegetarisches mildes Chili mit Bohnen, Mais, Paprika, Sonnenblumenkernen und Bio-Vollkornreis

Spaghetti mit fruchtiger Tomatensauce

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

Wellenbandnudel-Broccolipfanne mit Paprikarahmsauce

Eier, Schwefeldioxid/Sulphit

Sojabohnen,

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Senf

Gluten (Weizen), 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

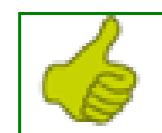
KJ 500 / kcal 120 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 17,0 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,25 g / BE 1,4

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 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 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

Vollkost



Bunte Lachs-Nudelpfanne mit Erbsengemüse

Bratwurst vom Schwein mit Kartoffelpüree und Sauerkraut

Leckeres Rindfleischhaschee mit Erbsen-Möhrengemüse und Makkaroni

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

Seelachs-Filet mit Remoulade, dazu Mischgemüse und Dampfkartoffeln

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

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

Senf,

Milch (Lactose),

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

8, 3

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

KJ 580 / kcal 139 / Fett 10,2 g, davon ges. Fettsäuren 4,6 g
KH 6,6 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,23 g / BE 0,5

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 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

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 Geflügelwienener

Nudeln a la Bolognese 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



Frischer Obstsalat



Frischer Salat mit Joghurt-Dressing



Obstkorb



Milchpudding mit Butterkeks



Frischer Salat mit Italian-Dressing

Milch (Lactose)

Gluten(Weizen) Milch (Lactose)

Senf, Schwefeldioxid/Sulphit

3

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 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 / BE 0,9

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 157 / kcal 37 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 3,3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,54 g / BE 0,3



Geflügel

Fisch

Schwein

Rindfleisch



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003
BIO

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 52

Für die Woche vom:

26.12.2022

30.12.2022

Vegetarisch

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

LAHMACUN Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)

kj 652 / kcal 156 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 18,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 2,79 g/ BE 1,6



Seelachs-Vollkornreispfanne mit buntem Gemüse- Allerlei aus Erbsen, Bohnen und Möhren

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

Kartoffelcremesuppe und gefüllter Germknödel mit Bio-Kirschragout und Vanillesauce

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

12

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



Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Bio-Körnerbrötchen

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer),

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

Vegetarisch gefüllte Tortellini mit Tomaten-Basilikumsauce und Salat

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

3, 11

kj 532 / kcal 127 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 18,5 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,33 g/ BE 1,5



Leckere Puten-Schinkennudeln mit Sahnesauce und Salat

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

2, 3, 11

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

Knuspriger Bio-Linsentaler auf Wirsinggemüse mit Bio-Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

3

kj 479 / kcal 115 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 14,0 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,63 g / BE 1,2



Hühnerfrikassee mit Spargel, Erbsen und Champignons, dazu Langkornreis

Gluten (Weizen), 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

Vollkornnudeln mit Broccoli, Sesam und Linsen-Gemüse-Bolognese

Gluten (Weizen), Sellerie, Sesam

kj 542 / kcal 129 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 20,1 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 2,07 g/ BE 1,7



Leckeres Pfannengulasch vom Rind mit Salzkartoffeln, Broccoli mit Sesam

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sesam

kj 652 / kcal 156 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 18,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 2,79 g/ BE 1,6

Vollkost

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



Frischer Obstsalat

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



Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)

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 / BE 0,3



Geflügel

Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit Gemüse

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



Obstkorb



Fisch

Nudeln a la Bolognese vom Rind

Gluten (Weizen) Milch (Lactose)

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



Grießpudding

Gluten (Weizen) Milch (Lactose)

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/ BE 0,9



Schwein

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



Frischer Salat mit Italian-Dressing

Senf, Schwefeldioxid/Sulphit

kj 157 / kcal 37 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 3,3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,54 g / BE 0,3



Rindfleisch



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003
BIO