

Speisekarte KW 23

Für die Woche vom:

06.06.2022

10.06.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Eieromelette und buntes Rahmgemüse mit Erbsen und Salzkartoffeln

Bio-Käsespätzle mit Bio-Röstzwiebeln

Bio-Vollkornpenne mit Spinatrahmsauce und gerösteten Sonnenblumenkernen

Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Bio-Gnocchi-Gemüsepfanne mit würziger Salsa-Butter

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

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 / 1,4 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

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

Vollkost



Putenfrikadelle mit Rahmsauce, Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffelkroketten

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

Hähnchengeschnetzeltes in Tomaten-Gemüsesauce mit Bio-Salzkartoffeln

Spiralnudeln mit Lachssauce und Erbsen

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

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

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

Gluten (Weizen), Sellerie

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose) Senf

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 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 / 1,0 BE

kj 322 / kcal 77 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 9,4 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,02 g / 0,8 BE

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 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

Gluten-, Laktosefrei

Mildes Süßkartoffel Tikka Masala mit Kokosmilch und Basmatireis

Hähnchengeschnetzeltes 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, Senf

Sojabohnen

Eier, Sojabohnen, Senf

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

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

Frischer Obstsalat

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Obstkorb

Sahnepudding Schoko

Frischer Salat mit hellem Balsamico-Dressing

3

Milch (Lactose)

3, 11

Milch (Lactose)

Senf, Schwefeldioxid/Sulfit

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

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 / 0,3 BE



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 Karottengemüse mit -
Sahnesauce und Salzkartoffeln**

**Kartoffel-Gemüserösti mit Sour Cream
und Salat**

**Tortellini-Gemüsepfanne mit Kirschtomaten und
Erbsen in Petersilienbutter**

**Fruchtiges Süßkartoffel-Tikka-Masala mit Bio-
Vollkornreis und Joghurt-Dip**

**Gemüsesuppe und Pancakes mit Vanillesauce und
Bio-Kirschragout**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Sojabohne, Senf, Milch(Lactose)

Gluten (Weizen), Eier, 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

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

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

3
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

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

**Geschmaltene Hühnerbrust in Käsesauce mit
Zucchini und Bio-Vollkornreis**

**Paniertes Seelachsfilet auf Wirsinggemüse mit
Salzkartoffeln**

Gulasch vom Rind mit Marktgemüse und Spätzle

Currywurst vom Schwein mit Backofen-Frites

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

Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Fisch

Gluten (Weizen), Eier, Sojabohnen, Sellerie

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

3
kJ 638 / kcal 152 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g
KH 17,1 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 8,1 g / Salz 1,29 g / BE 1,4

3
kJ 482 / kcal 115 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g KH 12,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 2,15 g / 1,0 BE

3
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

3
kJ 480 / kcal 115 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g
KH 6,7 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 2,04 g / 1,4 BE

3
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

**Gluten-,
Laktosefrei**

Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis

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

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener

**Gebratenes Putenmedaillon mit Gemüse und
Kartoffelstampf**

Fisch, Sojabohnen

Eier, Sellerie,

Sellerie, Soja

3
kJ 528 / kcal 126 / Fett 4,4 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

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 / 1,0 BE

3
kJ 557 / kcal 134 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 23,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,06 g / 2,0 BE

3, 8
kJ 250 / kcal 60 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 4,7 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,65 g / 0,4 BE

3
kJ 279 / kcal 67 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 6,6 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,99 g / 0,5 BE

**Dessert/
Salat**

Frischer Obstsalat

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Obstkorb

Pfirsich-Aprikosen-Pudding

Frischer Salat mit hellem Balsamico-Dressing

Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

Senf, Schwefeldioxid/Sulphit

3
kJ 203 / kcal 48 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 54,7 g, davon Zucker 54,5 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,22 g / 4,6 BE

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

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 / 0,9 BE

3
kJ 554 / kcal 132 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 5,3 g
KH 18,0 g, davon Zucker 17,0 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,08 g / 1,5 BE

3, 11
kJ 157 / kcal 37 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 3,3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,54 g / 0,3 BE



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, Sahnesauce und Bio-Vollkornreis

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

Spaghetti mit Gemüse-Bolognaise, Sonnenblumenkernen und Reibekäse

Würzige Grillkartoffelpfanne mit buntem Gemüse und Zitronendip

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

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

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

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

Milch (Lactose), Sojabohnen, Senf

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 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

KJ 869 / kcal 208 / Fett 18,8 g, davon ges. Fettsäuren 8,8 g
KH 8,1 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 2,0 g / Salz 1,33 g / BE 0,7



Überbackenes Seelachsfilet mit Tomaten und Käse, dazu Salzkartoffeln und Marktgemüse

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

Leckerer Wurstgulasch mit Tomaten, dazu buntes Gemüse und Knöpfe

Spaghetti mit Bolognaise vom Rind und Reibekäse

Paniertes Putenbrustschnitzel mit Rahmsauce, Gartengemüse und Backofen-Kroketten

Fisch, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen)

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

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

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

KJ 347 / kcal 83 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 7,9 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 6,9 g / Salz 0,40 g / BE 0,7

KJ 479 / kcal 114 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 16,0 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 1,21 g / BE 1,3

1, 3
KJ 639 / kcal 153 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g
KH 15,8 g, davon Zucker 4,3 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,55 g / BE 1,3

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 620 / kcal 148 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 15,2 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 0,70 g / BE 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

Nudeln a la Bolognaise 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 424 / kcal 101 / Fett 2,4 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 105 / 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 5,1 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

Vanillepudding

Frischer Salat mit hellem Balsamico-Dressing

Milch (Lactose)

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

3, 11
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 5,6 g
KH 14,2 g, davon Zucker 14,0 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,88 g / BE 1,2

3, 11
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



Vegetarisch

Rindfleisch

Geflügel

Fisch

Schwein

Speisekarte KW 26

Für die Woche vom:

27.06.2022

01.07.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Drelli-Nudeln mit Linsen-Bolognese und Reibekäse

Tomatensuppe und feiner Milchreis mit Orangen-Mangoragout

Leckeres Kartoffelgratin mit Käse überbacken, dazu Blattsalat und Dressing

Eieromelette mit buntem Gemüse und Salzkartoffeln

Vegetarische Knuspernuggets mit Bio-Vollkornreis und buntem Rahmgemüse

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

Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

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

kj 765 / kcal 181 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 28,0 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 8,0 g / Salz 0,83 g / BE 2,3

11
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

1
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 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

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



Fit-Pizza Salami mit Geflügelsalami, Mozzarella und Paprika

Fischstäbchen mit Rahmwrsing und Salz-Kartoffeln

Gebratene Putenköfte auf Ratatouille-Gemüse mit Bio-Vollkornreis

Rinderfrikadelle mit dunkler Sauce, Kohlrabi-Erbsengemüse und Spätzle

Hühnerfrikassee mit Spargel, Erbsen und Champignons, dazu Langkornreis

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Senf

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

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

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 581 / kcal 139 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 18,4 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 1,41 g / BE 1,5

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 528 / 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

Gluten-, Laktosefrei

Gebratenes Putenmedaillon mit Gemüse und Kartoffelstampf

Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse

Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüseris

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

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

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Obstkorb

Sahne-Pudding-Karamell

Frischer Salat mit hellem Balsamico-Dressing

Milch (Lactose)

3, 11

Milch (Lactose)

Senf, Schwefeldioxid/Sulfit

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 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 580 / kcal 139 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g
KH 18,6 g, davon Zucker 0,0 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,00 g / BE 1,6

kj 182 / kcal 44 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 3,5 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,64 g / BE 0,3



Vegetarisch

Rindfleisch

Geflügel

Fisch

Schwein

DE-ÖKO-003
BIO

Speisekarte KW 27

Für die Woche vom:

04.07.2022

08.07.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Ofenfrische Reibekuchen mit Apfelmus

Vegetarisches mildes Chili mit Bohnen, Mais, Paprika, dazu Sour Cream und Bio-Vollkornreis

Bio-Spaghetti mit Bio-Tomatensauce und Bio-Reibekäse

Wellenbandnudeln mit buntem Gemüse und Basilikumsauce

Kartoffel-Gemüsepfanne mit Rahmsauce und Sonnenblumenkernen

Eier, Schwefeldioxid/Sulphit

Sojabohnen, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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 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 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

Vollkost



Putengyros-Spätzlepfanne mit Zwiebeln, Weißkohl und Käse überbacken

Bratwurst vom Schwein mit Kartoffelpüree und Wirsinggemüse

Geschnezelte Putenbrust in milder Curry-Gemüsesauce mit Zucchini und Kohlrabi, dazu Bio-Vollkornreis

Dunkle Rinderhackfleischsauce mit Möhren und Nudeln

Seelachs-Filet mit Remoulade und Dampfkartoffeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose) Eier

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

Milch (Lactose), Senf

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

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

3
kJ 497 / kcal 119 / Fett 6,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 7,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 1,00 g / BE 0,6

8
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

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

1
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 Geflügelwieners

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 3,3 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 0,3 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 6,3 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

Waldfrucht-Pudding

Frischer Salat mit hellem Balsamico-Dressing

Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

Senf, Schwefeldioxid/Sulfit

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

3, 11
kJ 269 / kcal 64 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 6,2 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 1,8 g / Salz 1,16 g / BE 0,5

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 343 / kcal 82 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g
KH 18,0 g, davon Zucker 17,0 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,08 g / BE 1,5

3, 11
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



Vegetarisch

Rindfleisch

Geflügel

Fisch

Schwein

DE-ÖKO-003
BIO

Speisekarte KW 28

Für die Woche vom:

11.07.2022

15.07.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Vegetarisch gefüllte Tortellini mit Tomaten-Basilikumsauce und Reibekäse

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

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

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

Vollkornspirelli mit Bio-Mais-Fetasauce, dazu Broccoli mit Sesam

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), 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

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

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



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

Leckerer Pfannengulasch vom Rind mit Spätzle

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

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 Gemüseis

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

Frischer Obstsalat

3

KJ 519 / 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



Rindfleisch

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)

3, 11

KJ 144 / 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

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/ BE 0,9



Fisch

Vanillepudding

Milch (Lactose)

1

KJ 492 / kcal 118 / Fett 3,4 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



Schwein

Frischer Salat mit hellem Balsamico-Dressing

Senf, Schwefeldioxid/Sulphit

3, 11

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



Vegetarisch