

## Speisekarte KW 41

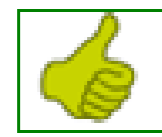
Für die Woche vom:

10.10.2022

14.10.2022

### Vegetarisch

Montag



**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

Dienstag

**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

Mittwoch



**Bio-Gnocchi-Gemüsepfanne mit würziger Salsa-Butter**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kj 699 / kcal 165 / Fett 8,3 g, davon ges. Fettsäuren 4,0 g  
KH 18,4 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 1,10 g / BE 1,5

Donnerstag



**Vegetarischer Bio-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

Freitag



**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

### Vollkost



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

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

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



**Spiralnudeln mit Lachsauce und Erbsen**

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

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



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

Milch (Lactose)

3

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



**Putenfrikadelle 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



**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

### Gluten-, Laktosefrei

**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

**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

**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 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)

3, 11

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



**Joghurt mit Wassermelone**

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

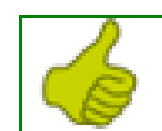


**Frischer Salat mit Italian-Dressing**

Schwefeldioxid/Sulphit

2, 3

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



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



DE-ÖKO-003  
BIO

## Speisekarte KW 42

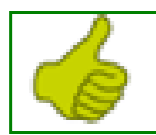
Für die Woche vom:

17.10.2022

21.10.2022

### Vegetarisch

Montag

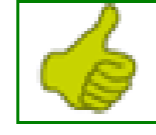


**Vegetarischer Erbseneintopf mit Bio-Körnerbrötchen**

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



**Bio-Linsenbratling auf buntem Gemüse mit Paprikasauce und Salzkartoffeln**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

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

Mittwoch

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

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

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

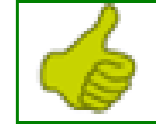
Donnerstag

**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 Bio-Vollkornreis**

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 Drellinudeln**

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 Linsensolognaise 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

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

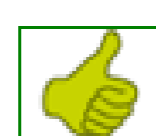
### Dessert/ Salat



**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



**Joghurt mit Obst**

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



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



DE-ÖKO-003  
BIO

## Speisekarte KW 43

Für die Woche vom:

24.10.2022

28.10.2022

### Vegetarisch

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln

Goudakäseschnitzel mit Gemüse-Allerlei, Sahnesauce und Bio-Vollkornreis

Bunter Bio-Gemüseglasch "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

1, 2  
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

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

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 Bio-Vollkornreis, 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,

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

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

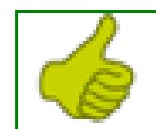
kj 423 / kcal 101 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
KH 15,9 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,99 g / BE 1,3

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

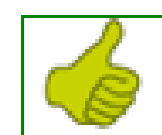
3  
kj 281 / kcal 67 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 14,5 g, davon Zucker 13,7 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / BE 1,2

3  
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

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

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

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



DGE Cert-Konform



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



DE-ÖKO-003  
BIO