

## Speisekarte KW 45

Für die Woche vom:

08.11.2021

12.11.2021

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

### Vegetarisch

Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Vegetarisches Knusperschnitzel auf Milchbasis mit Tomatenreis und Erbsen-Möhrengemüse

Gluten (Weizen), Milch(Lactose), Sojabohnen, Senf, Schwefeldioxid/Sulphit,

1

Kartoffel-Gemüserösti mit leckerem Dip und Salat

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

3

Chili sin Carne mit Bohnen, Sour Cream und fair gehandelter Bio-Vollkornreis

Sojabohnen, Milch (Lactose)

Bio-Vollkornpenne mit Spinatrahmsauce

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

### Vollkost



Bio-Fusilli mit Lachssauce

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

1



Putenfrikadelle mit dunkler Sauce, Apfelrotkohl und Bio-Kartoffelpüree

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



Spätzle mit Tomaten-Rinderragout

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



Paniertes Putenbrustschnitzel mit Champignonrahm und Backofen-Frites

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



Geschnetzelte Hühnchenbrust in Käsesauce mit Zucchini, dazu fair gehandelter Bio-Vollkornreis

Milch (Lactose)

### Gluten-, Laktosefrei

Gergrillter Seelachs in Sensauce mit Brokkolireis und Möhren

Fisch, Senf Sojabohnen

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

Eier, Sojabohnen, Senf

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

Mildes Süßkartoffel Tikka Masala mit Kokosmilch und Basmatireis

Sojabohnen, Senf

Hühnchengeschnetzeltes Toskana in würziger Tomatensauce mit Langkornreis

Sojabohnen

### Dessert/ Salat

Frischer Obstsalat

3

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)

3, 11

Obstkorb

Sahnepudding Schoko

Milch (Lactose)

Frischer Salat mit hellem Balsamico-Dressing

Senf, Schwefeldioxid/Sulfit

3, 11



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



Neues Produkt

## Speisekarte KW 46

Für die Woche vom:

15.11.2021

19.11.2021

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

### Vegetarisch

**LAHMACUN Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce**

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)

**Asiatische Bio-Mienudeln mit gebratenem Gemüse und süß-saurer Sauce**

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Senf

**Eieromelett mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln**

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

**Bio-Vollkornpenne-Broccoli-Auflauf mit Bio-Rahmsauce**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

**Bio-Spiralnudeln mit Bio-Tomaten-Basilikum-Sauce und Bio-Reibekäse**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)



DE-ÖKO-003

### Vollkost



**Puten-Käse-Medaillons mit Gemüserahmsauce und Spaghetti**

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



**Currywurst vom Schwein mit Backofen-Frites**

Senf  
3, 8



**Pfannengulasch vom Rind mit Wurzelgemüse und Gnocchi**

Gluten (Weizen), Eier, Sojabohnen



**Mildes Chili vom Rind mit Bohnen, Paprika und fair gehandelter Bio-Vollkornreis, dazu Sour Cream**

Milch (Lactose)



**Seelachs-Filet mit Remoulade und Salzkartoffeln**

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

### Gluten-, Laktosefrei

**Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken**

Eier, Sellerie,

**Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce**

Eier, Sojabohnen

**Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit Gemüseis**

Sojabohnen, Senf

**Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis**

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

Fisch, Sojabohnen

### Dessert/ Salat

**Frischer Obstsalat**

3

**Frischer Salat mit Joghurt-Dressing**

Milch (Lactose)  
3, 11

**Obstkorb**

**Pfirsich-Aprikosen-Pudding**

Milch (Lactose)

**Frischer Salat mit hellem Balsamico-Dressing**

Senf, Schwefeldioxid/Sulphit  
3, 11



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



Neues Produkt

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 47

Für die Woche vom:

22.11.2021

26.11.2021

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

### Vegetarisch



DE-ÖKO-003

Bio-Spirelli mit Gemüse-Bolognese und Reibekäse

Vegetarischer Bio-Linseneintopf mit Bio-Brötchen

Klare Gemüsesuppe und Pancakes mit Vanillesauce und Orangen-Mangoragout

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

Fruchtiges Süßkartoffel-Tikka-Masala mit Langkornreis und Joghurt-Dip

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

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

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

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

Milch(Lactose) , Senf, Eier

3

1, 2

### Vollkost



Bio-Spirelli mit Bolognese vom Rind mit Reibekäse



Rindergulasch mit Kartoffelknödeln



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



Seelachs-Backfisch-Filet mit Bio-Rahmspinat und Dampfkartoffeln



Putenbrustmedaillon mit Rahmsauce, Marktgemüse und Couscous

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Senf

Gluten (Weizen)

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

### Gluten-, Laktosefrei

Nudeln a la Bolognese vom Rind

Hühnchengeschnitzeltes Toskana in würziger Tomatensauce mit Langkornreis

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

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

Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce

Sojabohnen

Sojabohnen

Fisch, Sojabohnen

Eier, Sojabohnen

### Dessert/ Salat

Frischer Obstsalat

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Obstkorb

Vanillepudding

Frischer Salat mit hellem Balsamico-Dressing

3

Milch (Lactose)

3, 11

Milch (Lactose)

1

Senf, Schwefeldioxid/Sulphit

3, 11



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



Neues Produkt

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/ (S)= 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 48

Für die Woche vom:

29.11.2021

03.12.2021

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

### Vegetarisch

Vegetarischer Erbseneintopf mit Bio-Brötchen

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

Überbackener Nudel-Gemüseauflauf mit Käse

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

Vegetarische Knuspernuggets mit fair gehandeltem Bio-Vollkornreis und fruchtiger Tomatensauce

Gluten (Weizen), Sojabohne

Bio-Käsespätzle mit Bio-Röstzwiebeln

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Tortellini mit vegetarischer Füllung, dazu Tomaten-Basilikumsauce und Reibekäse

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



DE-ÖKO-003

### Vollkost



Rindfleisch-Rahmtopf mit Champignons und Gurke, dazu Hörnchennudeln

Gluten (Weizen), Senf, Milch (Lactose)



Gebackenes Seelachsfilet mit Marktgemüse und frischem Kartoffelpüree

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Fisch



Rinderfrikadelle mit dunkler Sauce, Broccoligemüse und Spätzle

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



Paniertes Putenbrustschnitzel mit Sauce, Gartengemüse und Backofen-Kroketten

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



Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Langkornreis

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

### Gluten-, Laktosefrei

Gergrillter Seelachs in Sensauce mit Brokkolireis und Möhren

Fisch, Senf Sojabohnen

Gebratenes Putenmedaillon mit Gemüse und Kartoffelstampf

Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse

Sojabohnen, Sellerie, Senf

Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüserais

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

### Dessert/ Salat

Frischer Obstsalat

3

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)

3, 11

Obstkorb

Sahne-Pudding-Karamell

Milch (Lactose)

Frischer Salat mit hellem Balsamico-Dressing

Senf, Schwefeldioxid/Sulfit

3, 11



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



Neues Produkt

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:

06.12.2021

10.12.2021

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

### Vegetarisch

Vegetarischer Bratling auf Milchbasis mit milder Currysauce und Würzkartoffeln

Tomatensuppe und feiner Milchreis mit Orangen-Mangoragout

Ofenfrische Rösti mit Ratatouille-Gemüse und Sour Cream

Mini-Rollen mit China-Sauce und fair gehandelter Bio-Vollkornreis

Bio-Spaghetti mit fruchtiger Linsen-Bolognese und Reibekäse

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf, Sellerie, Schwefeldioxid/ Sulphit

Milch (Lactose)

Gluten (Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Sesam

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

1

11

1

### Vollkorn



Hühnchengeschnetzeltes mit Champignons und Erbsen-Reis

Zarte Hähnchenbrustfilet-Streifen mit Paprikarahm und Bio-Knöpfele

Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Kartoffeln

Dunkle Rinderhackfleischsauce mit Bio-Vollkorn-Spirelli

Fit-Pizza Flammkuchen mit Rahm, Speck und Zwiebeln

Milch (Lactose), Senf

Gluten (Weizen), Milch (Lactose) Eier

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

2, 3

### Gluten-, Laktosefrei

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

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

Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce

Tomatenreis mit Bolognese vom Rind und Kohlrabi-Erbsengemüse

Sojabohnen

Eier, Senf, Sojabohnen

Fisch, Sojabohnen

Eier, Sojabohnen

Sellerie

### Dessert/ Salat

Frischer Obstsalat

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Obstkorb

Waldfrucht-Pudding

Frischer Salat mit hellem Balsamico-Dressing

3

Milch (Lactose)

3, 11

Milch (Lactose)

Senf, Schwefeldioxid/Sulfit

3, 11



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



Neues Produkt

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:

13.12.2021

17.12.2021

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

### Vegetarisch

Ofenfrischer Spinatstrudel mit Pinienkernen und Hirtenkäse, dazu Sour Cream und fair gehandelter Bio-Vollkornreis

Kartoffeltaschen mit Kräuterfrischkäse gefüllt, dazu Bio-Rahmerbsen

Gemüseburger im Brötchen mit Ofen-Pommes und Ketchup

Knusprige Falafelbällchen auf Tomatenreis mit Joghurt-Dip

Bio-Spaghetti mit Bio-Basilikum-Tomatensauce und Bio-Reibekäse

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Sesam, Sellerie, Sojabohnen

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)



DE-ÖKO-003

### Vollkost



Putengyrosplatte mit Zwiebeln, Weißkohl, fair gehandelter Bio-Vollkornreis und Dip

Hähnchen-Currygeschnetzeltes mit Apfel und Ananas, dazu Basmatireis

Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes und Ketchup

Schweinegulasch mit Pilzen dazu Bio-Vollkornnudeln und bunter Gemüsegaritur

Überbackenes Seelachsfilet mit Tomaten und Käse, dazu Kartoffelpüree

Milch (Lactose)

Milch (Lactose), Senf

Gluten (Weizen), Sesam, Sellerie, Senf

Gluten (Weizen), Senf

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

3

### Gluten-, Laktosefrei

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit Gemüseis

Nudeln a la Bolognese vom Rind

Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce mit Risi Bisi

Eier, Sellerie,

Sojabohnen, Senf

Sojabohnen, Senf

3

### Dessert/ Salat

Frischer Obstsalat

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Obstkorb

Vanillepudding

Frischer Salat mit hellem Balsamico-Dressing

3

Milch (Lactose)

3, 11

Milch (Lactose)

1

Senf, Schwefeldioxid/Sulphit

3, 11



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



Neues Produkt

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.