

Speisekarte KW 51

Für die Woche vom:

20.12.2021

24.12.2021

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Kartoffel-Gemüserösti mit Sour Cream, Mais und Salat

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

3

Bio-Käsespätzle mit Bio-Röstzwiebeln



DE-ÖKO-003

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Eieromelette mit buntem Rahmgemüse und Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Bio-Vollkornpenne mit Spinatrahmsauce und gerösteten Sonnenblumenkernen

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

Vollkost



Spiralnudeln mit Lachsauce und Erbsen

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

1



Putenfrikadelle mit Rahmsauce, Marktgemüse und Salzkartoffeln

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



Gulasch vom Rind mit Apfelrotkohl und Spätzle

Gluten (Weizen), Eier, Sojabohnen, Sellerie



Vegetarische Bio-Gemüsesuppe mit Bio-Brötchen und Geflügelwienerle

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose)

3,8



Geschmaltene Hähnchenbrust in Käsesauce mit Zucchini, Karotten und fair gehandelter Bio-Vollkornreis

Milch (Lactose)

Gluten-, Laktosefrei

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

3

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

Hühnchengeschmaltetes 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 52

Für die Woche vom:

27.12.2021

31.12.2021

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Fruchtige Linsen-Bolognese und fair gehandelter Bio-Vollkornreis mit Gouda-Reibekäse

Milch (Lactose), Sellerie

Eieromelett mit Bio-Spinat und Bio-Kartoffeln

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

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

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Würzkartoffel-Broccoli-Pfanne mit Bio-Rahmsauce und Sonnenblumenkernen

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Vollkost

Gebratenes Hähnchenbrustfilet mit Gemüserahmsauce und Couscous

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Bio-Rindfleisch-Tortelloni mit Bio-Tomatensauce und Bio-Reibekäse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Rindfleisch-Rahmgeschnetzeltes mit Bio-Spätzle

Eier, Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Senf

Mildes Hähnchencurry aus der Brust mit Ananas und Apfel, dazu fair gehandelter Bio-Vollkornreis

Milch (Lactose) Senf

Bunte Lachs-Gemüsecarbonara mit Bio-Spiralnudeln

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

Gluten-, Laktosefrei

Fruchtige Linsensbolognese mit Kartoffelnocken

Eier, Sellerie,

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener

3

Gebratenes Putenmedaillon mit Gemüse und Kartoffelstampf

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 1

Für die Woche vom:

03.01.2022

07.01.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch



DE-ÖKO-003

**Spaghetti mit Gemüse-Bolognese ,
Sonnenblumenkernen und Reibekäse**

Vegetarischer Bio-Linseneintopf mit Bio-Brötchen

**Leckeres Kartoffelgratin mit Käse überbacken, dazu
Blattsalat und Dressing**

**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,

Sellerie, Milch (Lactose)

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

Sojabohne, Senf, Milch(Lactose)

1, 3, 11

1, 2

Vollkost



**Spaghetti mit Bolognese vom Rind
und Reibekäse**



**Paniertes Putenbrustschnitzel mit Rahmsauce,
Gartengemüse und Backofen-Kroketten**



**Überbackenes Seelachsfilet mit Tomaten und Käse ,
dazu Bio-Salzkartoffeln und Marktgemüse**



**Geschmaltene Putenbrust in fruchtiger Tomaten-
Gemüsesauce, dazu Bio-Vollkornnudeln**



**Schweinegulasch mit Pilzen, Gartengemüse und
Knöpfe**

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

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

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen)

Gluten(Weizen/Dinkel), Eier, Senf

3

Gluten- Laktosefrei

Nudeln a la Bolognese vom Rind

**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

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

3, 11

1

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 (F)= Fisch. Die Buchstaben stehen unter den Gerichten weisen die Allergene aus. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Erläuterung siehe Aushang.

Speisekarte KW 2

Für die Woche vom:

10.01.2022

14.01.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Vegetarischer Erbseneintopf mit Bio-Brötchen

Vegetarische Knuspernuggets mit fair gehandeltem Bio-Vollkornreis und fruchtiger Tomatensauce

Spaghetti mit Linsen-Gemüse-Bolognese, Sonnenblumenkernen und Reibekäse

Tomatensuppe und feiner Milchreis mit Orangen-Mangoragout

Tortellini mit vegetarischer Füllung und Käsesauce mit Broccoli

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

Gluten (Weizen), Sojabohne

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Milch (Lactose) Sellerie

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

11

Vollkost



Rinderfrikadelle mit dunkler Sauce, Kohlrabi-Erbsengemüse und Spätzle



Hühnerfrikassee mit Spargel, Erbsen und Champignons, dazu Vollkornspirelli



Fit-Pizza Flammkuchen mit Rahm, Speck und Zwiebeln



Fischstäbchen mit Rahmwrsing und Kartoffeln



Gebratene Putenköfte auf Tomatenreis mit Krauterdip

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

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

2, 3

Gluten- Laktosefrei

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener

Gebratenes Putenmedaillon mit Gemüse und Kartoffelstampf

Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse

Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüserais

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

3

Sojabohnen, Sellerie, Senf

Dessert/ Salat

Frischer Obstsalat

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Obstkorb

Sahne-Pudding-Karamell

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/ (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 3

Für die Woche vom:

17.01.2022

21.01.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch


Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Vegetarisches mildes Chili mit Bohnen, Mais, Paprika und Sonnenblumenkernen, dazu Sour Cream und Langkornreis

Sojabohnen, Milch (Lactose)

 DE-ÖKO-003
Bio-Spaghetti mit Bio-Tomatensauce und Bio-Reibekäse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gefüllter Spinatstrudel mit Pinienkernen und Hirtenkäse, dazu Sahnesauce und fair gehandelter Bio-Vollkornreis

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

Wellenbandnudeln-Gemüsepfanne mit Basilikumrahmsauce

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Ofenfrische Reibekuchen mit Apfelmus

Eier
3,5

Vollkost



Bratwurst vom Schwein mit Kartoffeln und Wirsinggemüse

Milch (Lactose), Senf
3, 8



Vegetarischer Bio-Kartoffel-Gemüseintopf mit Geflügelwiener und Bio-Vollkornbrötchen

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



Dunkle Rinderhackfleischsauce mit Möhren und Spätzle

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



Seelachs-Filet mit Remoulade und Dampfkartoffeln

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



Putengyrospfanne mit Zwiebeln, Weißkohl, Tomatenreis und Dip

Milch (Lactose)

Gluten-, Laktosefrei

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

Sojabohnen

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

Eier, Senf, Sojabohnen

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

Fisch, Sojabohnen

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener

3

Nudeln a la Bolognese vom Rind

Dessert/ Salat

Frischer Obstsalat

3

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)
3, 11

Obstkorb

Waldfrucht-Pudding

Milch (Lactose)

Frischer Salat mit hellem Balsamico-Dressing

Senf, Schwefeldioxid/Sulfit
3, 11



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein

Neu!

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 (F)= Fisch. Die Buchstaben stehen unter den Gerichten weisen die Allergene aus. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Erläuterung siehe Aushang.

Speisekarte KW 4

Für die Woche vom:

24.01.2022

28.01.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

LAHMACUN Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)

Vegetarisch gefüllte Tortellini mit Tomaten-Basilikumsauce

Gluten (Weizen), Sellerie

Kürbissuppe mit Kürbiskernen und leckere Dampfnudel mit Gelber Grütze und Vanillesauce

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

Überbackenes Ofengemüse mit Käse und Sesam-Kartoffeln

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

Gemüseburger im Brötchen mit gebackenen Kartoffelwürfeln und Ketchup

Gluten (Weizen), Sesam, Sellerie, Sojabohnen

Vollkost



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

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



Gebackenes Seelachsfilet mit Marktgemüse und Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Fisch



Gebratenes Putenmedaillon in milder Curry-Kokossauce mit Honig und Apfel, dazu Bio-Fairtrade Vollkornreis

Milch (Lactose), Senf



Leckere Puten-Schinkennudeln mit Sauce und Salat

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),



Rindfleischburger im Brötchen mit gebackenen Kartoffelwürfeln und Ketchup

Gluten (Weizen), Sesam, Sellerie, Senf

Gluten-, Laktosefrei

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken

Eier, Sellerie,

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

3

Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit Gemüseis

Sojabohnen, Senf

Nudeln a la Bolognese vom Rind

Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce mit Risi Bisi

Sojabohnen, Senf

Dessert/ Salat

Frischer Obstsalat

3

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)

3, 11

Obstkorb

Vanillepudding

Milch (Lactose)

1

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/ (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.