

Speisekarte KW 38

Für die Woche vom:

19.09.2022

23.09.2022

AKTIONSWOCHEN
Prima fürs Klima
 Superhelden braucht die Welt.

Vegetarisch

Montag



Vollkornspirelli mit Linsen, Brokkoli und Tomatensauce

Gluten (Weizen)

kj 559 / kcal 134 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
 KH 21,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,95 g / BE 1,8

Dienstag



Bio-Nudelsuppe und leckerer Germknödel mit Fruchtgrütze und Vanillesauce

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

kj 654 / kcal 156 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
 KH 29,2 g, davon Zucker 7,6 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,69 g / BE 2,4

Mittwoch



Kartoffel-Gemüse „One-Pott“ mit Sour-Cream und Bio-Körner-Brötchen

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

kj 484 / kcal 116 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
 KH 15,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,11 g / BE 1,3

Donnerstag



Veganes Geschnetzeltes „Züricher-Art“ mit Knöpfle

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

kj 503 / kcal 120 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
 KH 16,9 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 2,76 g / BE 1,4

Freitag



Linsen-Bratling mit Rahmsauce und Bio-Kartoffel-Lauch-Gemüse

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

kj 589 / kcal 141 / Fett 8,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g
 KH 12,4 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,64 g / BE 1,0

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



Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salz-Kartoffeln

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



Mildes Hähnchengeschnetzeltes Ungarische Art mit Bio-Vollkornreis

Sellerie

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



Rinderfrikadelle mit dunkler Sauce, Kohlrabi-Erbsegemüse und Spätzle

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

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



Hühnerfrikassee mit Spargel, Erbsen und Champignons, dazu Langkornreis

Milch (Lactose)

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

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

Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsegemüse

Sojabohnen, Sellerie, Senf

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

Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüserais

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

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

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

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener

Sojabohnen, Sellerie

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 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

Obstkorb

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

Sahne-Pudding-Karamell

Milch (Lactose)

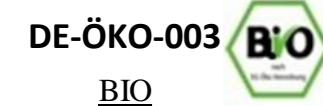
kj 580 / kcal 139 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g
 KH 18,6 g, davon Zucker 0,0 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,00 g / BE 1,6

Frischer Salat mit hellem Balsamico-Dressing

Senf, Schwefeldioxid/Sulfit

3, 11

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



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 Allergene sowie Dessert/ Salat siehe Liste * Die Buchstaben unter den Gerichten weisen die Allergene aus. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Erläuterung siehe Aushang.

Speisekarte KW 39

Für die Woche vom:

26.09.2022

30.09.2022

AKTIONSWOCHEN
Prima fürs Klima
 Superhelden braucht die Welt.

Vegetarisch

Montag



Überbackenes Blumenkohl-Käsegratin mit Salzkartoffeln

Milch (Lactose)

1

kj 192 / kcal 46 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
 KH 3,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,22 g / BE 0,3

Dienstag



Veganes Gulasch mit Waldpilzen, Wellennudeln und Erbsengemüse

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf

1

kj 375 / kcal 90 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
 KH 14,7 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,86 g / BE 1,2

Mittwoch



Vegetarisches Gemüseschnitzel mit Salzkartoffeln und Bio-Kräuterdip

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

1

kj 488 / kcal 116 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
 KH 13,6 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,16 g / BE 1,1

Donnerstag



Bunter Nudel-Gemüse-Eintopf und Bio-Brötchen

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

1

kj 412 / kcal 98 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
 KH 14,7 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,09 g / BE 1,2

Freitag



Bio-Knöpfe mit buntem Rahmgemüse und Sonnenblumenkernen

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

kj 589 / kcal 141 / Fett 7,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g
 KH 12,5 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 0,46 g / BE 1,0

Vollkost



Putengyros mit Zwiebeln, Weißkohl und Langkornreis, dazu Sour Cream

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



Bratwurst vom Schwein mit Kartoffelpüree und Erbsengemüse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

3,8

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



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

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



Dunkle Rinderhackfleischsauce mit Möhren und Spätzle

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

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



Seelachs-Filet mit Remoulade und Dampfkartoffeln

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

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

Sojabohnen, Sellerie

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

Nudeln a la Bolognese vom Rind

Milch (Lactose)

3, 11

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

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

Sojabohnen

3

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

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

Eier, Senf, Sojabohnen

1

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

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

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 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

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

Waldfrucht-Pudding

Milch (Lactose)

3, 11

kj 543 / 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 / BE 1,5

Frischer Salat mit hellem Balsamico-Dressing

Senf, Schwefeldioxid/Sulfit

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



Speisekarte KW 40

Für die Woche vom:

03.10.2022

07.10.2022

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 Linsenbolognaise 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 Gemüseris

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 Bolognaise 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 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 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

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

Vanillepudding

Milch (Lactose)

1

kj 492 / kcal 118 / Fett 5,4 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

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

