

Speisekarte KW 1

Für die Woche vom:

02.01.2023

06.01.2023

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Vegetarisch

Montag



Vegetarischer 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

Dienstag



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

Mittwoch



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

Donnerstag

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

Freitag

Vegetarischer Knusperbratling mit Rahmerbsen und Salzkartoffeln mit Sesam

Sojabohnen, Sellerie, Senf

kj 657 / kcal 157 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 21,7 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 2,26 g / BE 1,8

Vollkost



Rinderfrikadelle 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



Leckere Tomatensuppe mit Langkornreis und Geflügelwiener-Einlage, dazu ein Bio-Körnerbrötchen

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

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 Lachssauce und Erbsen

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

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)

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

Gluten-, Laktosefrei

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

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

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

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)

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



Vanillepudding

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

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



DE-ÖKO-003
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

Speisekarte KW 2

Für die Woche vom:

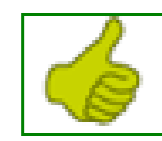
09.01.2023

13.01.2023

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Vegetarisch

Montag



Fruchtiges Süßkartoffel-Tikka-Masala mit Langkornreis

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

Dienstag



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

Mittwoch



Vollkornspirelli mit Gemüsebolognese

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

kj 581 / kcal 139 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 20,3 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,38 g / BE 1,7

Donnerstag

Kartoffel-Gemüserösti mit Sour Cream und Salat

Gluten (Hafer), Eier, Milch (Lactose), Schwefeldioxid/Sulfit, Sellerie, Senf
3

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

Freitag

Gemüsesuppe und Pancakes mit Vanillesauce und Bio-Kirschragout

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

Vollkost



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



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



Geschmaltene 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



Gebratenes Seelachsfilet mit Rahmspinat und Salzkartoffeln mit Leinsaat

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

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

Gluten-, Laktosefrei

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwienener

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

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 Linsenbolognese 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

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



Schokopudding

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



DE-ÖKO-003
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

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 3

Für die Woche vom:

16.01.2023

20.01.2023

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Vegetarisch

Montag



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

Gluten (Weizen), Sellerie

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

Dienstag



Spaghetti mit Gemüse-Bolognese, und Sonnenblumenkernen

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie,

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

Mittwoch



Spätzle-Gemüsepfanne mit Pilzsauce

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

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

Donnerstag

Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln

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

Freitag

Vegetarische Knuspernuggets mit Gemüse-Allerlei, Sahnesauce und Bio-Vollkornreis

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

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

Vollkost



Leckeres Wurstgulasch mit Tomaten, dazu buntes Gemüse und Makkaroni

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

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



Spaghetti mit Bolognese vom Rind und Reibekäse

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

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



Paniertes Putenbrustschnitzel mit Rahmsauce, Wirsinggemüse und Backofen-Kroketten

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

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



Lachs-Brokkolipfanne mit Vollkornnudeln

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

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



Putenrahmragout mit Langkornreis, Bio-Linsen und Blumenkohlgemüse

Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose)

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

Gluten-, Laktosefrei

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

Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce

Eier, Sojabohnen

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

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

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

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

Sojabohnen

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

Dessert/ Salat



Frischer Obstsalat

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



Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)

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



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



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



Frischer Salat mit Italian-Dressing

Schwefeldioxid/Sulphit

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



DE-ÖKO-003
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

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 4

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Für die Woche vom:

23.01.2023

27.01.2023

Vegetarisch

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

"Mac'n Cheese" Maccaroni mit Käse und Röstzwiebeln, dazu ein kleiner Salat

Tomatensuppe und feiner Milchreis mit Orangen-Mangoragout

Leckeres Gemüse-Kartoffelgratin überbacken, dazu Blattsalat und Dressing

Tortellini mit vegetarischer Füllung auf fruchtigem Zucchini-Tomatengemüse

Vegetarischer Gemüseeintopf, dazu ein Bio-Körnerbrötchen

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

Milch (Lactose), Sellerie, Schwefeldioxid/Sulphit

Gluten (Weizen), Sellerie

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer),

3

12

1, 3

KJ 654 / kcal 156 / Fett 8,1 g, davon ges. Fettsäuren 4,1 g
KH 16,2 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,9 g / BE 1,4

KJ 395 / kcal 94 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g
KH 9,5 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,37 g / BE 0,8

KJ 285 / kcal 68 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 7,6 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 2,1 g / Salz 0,91 g / BE 0,6

KJ 514 / kcal 123 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 19,0 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,06 g / BE 1,6

KJ 312 / kcal 75 / Fett 1,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 12,6 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 1,34 g / BE 1,1



Bunte Lachs-Gemüsecarbonara mit Vollkornnudeln

Mildes Chili con Carne vom Rind mit Mais, Kidneybohnen und Paprika, dazu Langkornreis

Putenfrikadelle mit dunkler Sauce, Kohlrabi-Erbsegemüse und Spätzle

Zartes Rindergulasch in Sauce, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln

Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffelpüree

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

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

Gluten (Weizen), Senf,

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

KJ 707 / kcal 169 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
KH 23,4 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 1,11 g / BE 2,0

KJ 524 / kcal 125 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
KH 16,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 2,64 g / BE 1,4

KJ 543 / kcal 130 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 14,2 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 1,30 g / BE 1,2

KJ 298 / kcal 71 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 9,9 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,71 g / BE 0,8

KJ 479 / kcal 114 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 11,6 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,05 g / BE 1,0

Gluten-, Laktosefrei

Gebratenes Putenmedaillon mit Gemüse und Kartoffelstampf

Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsegemüse

Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüserais

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener

Sojabohnen, Sellerie, Senf

Sojabohnen, Sellerie

KJ 278 / kcal 67 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 6,5 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

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



Frischer Obstsalat



Frischer Salat mit Joghurt-Dressing



Obstkorb



Vanillepudding



Frischer Salat mit Italian-Dressing

Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

Schwefeldioxid/Sulphit

3

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 0,7 g / Salz 0,00 g / BE 1,0

KJ 344 / kcal 82 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g
KH 4,3 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,37 g / BE 0,4

KJ 234 / kcal 56 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 14,2 g, davon Zucker 12,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,13 g / BE 1,2

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

KJ 199 / kcal 47 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 2,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,63 g / BE 0,2



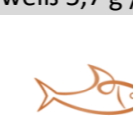
DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

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 5

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Für die Woche vom:

30.01.2023

03.02.2023

Vegetarisch

Montag



Spaghetti mit fruchtiger Tomatensauce

Gluten (Weizen)

kj 498 / kcal 119 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 21,8 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 1,31 g / BE 1,8

Dienstag



Bunter Kartoffel-Gemüsetopf mit Kürbis, und Paprika, dazu Spirelli

Gluten (Weizen), Senf

kj 509 / kcal 122 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 19,0 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,20 g / BE 1,6

Mittwoch



Wellenbandnudel-Broccolipfanne mit Paprikarahmsauce

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kj 481 / kcal 115 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 17,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,70 g / BE 1,5

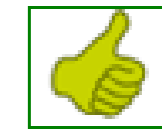
Donnerstag

Ofenfrische Reibekuchen mit Apfelmus, dazu Salat

Eier, Schwefeldioxid/Sulphit

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

Freitag



Vegetarisches mildes Chili mit Bohnen, Mais, Paprika, Sonnenblumenkernen und Bio-Vollkornreis

Sojabohnen,

kj 531 / kcal 127 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 21,7 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,52 g / BE 1,8

Vollkost



Leckeres Rindfleischhaschee mit Erbsen-Möhrengemüse und Makkaroni

Senf,

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



Zarte Hähnchenbruststreifen in milder Curry-sauce mit Apfel und Ananas, dazu Langkornreis

Milch (Lactose),

kj 540 / kcal 129 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g
KH 18,5 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,16 g / BE 1,5



Geflügelhackbällchen "Köttbular Style" in Rahmsauce mit Preiselbeeren, dazu Broccoli und Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose) Senf

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



Bunte Lachs-Nudelpfanne mit Erbsengemüse

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

kj 616 / kcal 147 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 21,2 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,84 g / BE 1,8



Bratwurst vom Schwein mit Kartoffelpüree und Sauerkraut

Milch (Lactose), Sellerie

kj 520 / kcal 124 / Fett 8,5 g, davon ges. Fettsäuren 3,6 g
KH 7,1 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,52 g / BE 0,6

Gluten-, Laktosefrei

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

Sojabohnen

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

kj 662 / kcal 158 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,0 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

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

Nudeln a la Bolognese vom Rind

kj 635 / 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

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



Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)

3, 11

kj 114 / kcal 27 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 1,4 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,23 g / BE 0,1



Obstkorb

kj 234 / kcal 56 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 14,2 g, davon Zucker 12,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,13 g / BE 1,2



Milchpudding mit Butterkeks

Gluten(Weizen) Milch (Lactose)

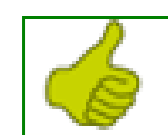
kj 257 / kcal 61 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 12,0 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,0



Frischer Salat mit Italian-Dressing

Schwefeldioxid/Sulphit

kj 137 / kcal 33 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 1,2 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,28 g / BE 0,1



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

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 6

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Für die Woche vom:

06.02.2023

10.02.2023

Vegetarisch

Montag



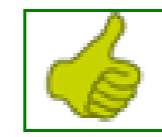
Vegetarisch gefüllte Tortellini mit Tomaten-Basilikumsauce und Salat

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

3

KJ 450 / kcal 108 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 16,8 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,09 g/ BE 1,4

Dienstag



Knuspriger Bio-Linsentaler auf Wirsinggemüse mit Vollkornnudeln mit Broccoli, Leinsaat und Linsen-Gemüse-Bolognese

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

3

KJ 483 / kcal 115 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 13,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 2,11 g / BE 1,1

Mittwoch



LAHMACUN Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)

3

KJ 653 / kcal 156 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 18,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 2,80 g/ BE 1,6

Donnerstag



Seelachsfilet natur gebraten mit Rahmerbsen und Langkornreis

Gluten (Weizen), Milch (Lactose) Fisch

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

Freitag



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

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)

KJ 399 / kcal 95 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 14,1 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,97 g / BE 1,2

Vollkost



Leckere Puten-Schinkennudeln mit Sahnesauce und Salat

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

2, 3

KJ 611 / kcal 146 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 21,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,60 g/ BE 1,8



Hühnerfrikassee mit Spargel, Erbsen und Champignons, dazu Langkornreis

Milch (Lactose)

KJ 529 / 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



Rindfleisch-Gemüse-Rahmtopf mit Paprika und Wellenbandnudeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

KJ 346 / kcal 82,6 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 8,8 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,46 g/ BE 0,7

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 117 / 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

Gluten-, Laktosefrei

Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit Gemüsereis

Sojabohnen, Senf

KJ 234 / kcal 56 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 10,8 g, davon Zucker 9,7 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,00 g/ BE 0,9

Nudeln a la Bolognese vom Rind

Sojabohnen, Senf

KJ 635 / 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



Obstkorb

KJ 234 / kcal 56 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 14,2 g, davon Zucker 12,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,13 g / BE 1,2



Grießpudding

Gluten(Weizen) Milch (Lactose)

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



Frischer Salat mit Italian-Dressing

Schwefeldioxid/Sulphit

KJ 170 / kcal 40 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 2,8 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,54 g / BE 0,2



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

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.