

Speisekarte KW 19

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:

08.05.2023

12.05.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Drelli-Nudeln mit Gemüserahmsauce und Sonnenblumenkernen

Gluten(Weizen), Milch(Lactose), Sellerie

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



Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Gluten(Weizen), Milch(Lactose), Sellerie

kj 669 / kcal 160 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g
KH 20,7 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,87 g / BE 1,7



Penne mit fruchtiger Tomatensauce

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



Grießbrei mit Apfelmus, dazu Kartoffelrahmsuppe

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

kj 661 / kcal 158 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 28,7 g, davon Zucker 8,8 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,84 g / BE 2,4



Grünes Curry mit Couscous und Sesam

Sojabohnen, Sesam

kj 669 / kcal 160 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g
KH 20,7 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,87 g / BE 1,7



Vollkost

Fischstäbchen mit Salzkartoffeln und Rahmspinat

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

Sojabohnen



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



DE-ÖKO-003

BIO

Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Vollkornreis

Milch(Lactose)

kj 534 / kcal 128 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 21,1 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 1,30 g / BE 1,8



Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

3

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



Geflügel

Leberkäsegulasch mit Spätzle und Möhrengemüse

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



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



Fisch

Gemüseintopf mit Hühnerfleisch, dazu Bio-Körnerbrötchen

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



Frischer Salat mit Italian-Dressing

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



Rindfleisch

Rinderfrikadelle mit Kohlrabigemüse in Rahm und Salzkartoffeln

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

kj 544 / kcal 130 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
KH 13,2 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,7 g / BE 1,1



Vanillepudding

Milch (Lactose)



Schwein

Gluten-, Laktosefrei

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

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

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

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie,

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

Dessert/ Salat



DGE Cert-Konform

Speisekarte KW 20

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:

15.05.2023

19.05.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



Vegetarisch

Vollkornspirelli mit Gemüsebolognese

Schupfnudel-Gemüsepfanne mit Basilikumrahmsauce

Eieromlette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln

Fruchtiges Süßkartoffel-Tikka-Masala mit Langkornreis

Vegetarischer Erbseneintopf mit Bio-Körnerbrötchen

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie

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

Gluten(Weizen),Eier, Milch(Lactose)

Sojabohne, Milch(Lactose)

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

kj 606 / kcal 145 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 23,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,80 g / BE 2,0

2, 3, 6
kj 717/kcal 171/Fett 9,1 g,davon ges.Fettsäuren 3,9 g
KH 14,4 g,davon Zucker 1,9 g/Eiweiß 7,5 g /Salz 1,46 g / BE 1,2

kj 374 /kcal 89 /Fett 4,5 g,davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 7,8 g,davon Zucker 0,9 g/Eiweiß 4,1 g /Salz 0,53 g / BE 0,7

kj 514 / kcal 123 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 17,7 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,16 g / BE 1,5

kj 514 /kcal 123 /Fett 4,1 g,davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 17,7 g,davon Zucker 2,6 g/Eiweiß 3,1 g/Salz 1,16 g /BE 1,5



Vollkost

Geflügel-Currywurst mit Backofen-Frites

Thunfisch-Gemüseragout mit Salzkartoffeln

Rindfleischrahmgescnnetztes mit buntem Gemüse und Knöpfe

Putenbrustmedaillon mit Würzkartoffeln und Gemüse, dazu Geflügeljus

Mildes Chili con carne mit Rindfleisch und Langkornreis, dazu Sour Cream

Senf

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

Gluten (Weizen,Dinkel), Eier, Senf

Gluten (Weizen)

Milch (Lactose)

kj 719 / kcal 172 / Fett 10,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g
KH 15,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,55 g / BE 1,3

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

kj 538 /kcal 128 /Fett 3,8 g,davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 17,4 g,davon Zucker 2,0 g/Eiweiß 5,7 g /Salz 0,83 g / BE 1,5

2, 3
kj 538 /kcal 129 /Fett 2,5 g,davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 19,8 g,davon Zucker 2,3 g/Eiweiß 6,1 g/Salz 0,7 g /BE 1,7

kj 719 /kcal 172 /Fett 10,3 g,davon ges. Fettsäuren 1,8 g
KH 15,3 g,davon Zucker 3,4 g/Eiweiß 4,5 g/Salz 1,55 g /BE 1,3

**Gluten-,
Laktosefrei**

Hähnchengescnnetztes mit Paprikareis

Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis

Süßkartoffel Tikka Masala

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

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken

Sojabohnen

Sojabohnen

Fisch, Sojabohnen

Eier, 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

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

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 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 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

Obstkorb

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Schokopudding

Frischer Salat mit Italian-Dressing

Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

Schwefeldioxid/Sulphit

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

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

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

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

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

DE-ÖKO-003
BIO

Geflügel

Fisch

Rindfleisch

Schwein

Speisekarte KW 21

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:

22.05.2023

26.05.2023

Montag



Dienstag



Mittwoch

Donnerstag

Freitag



Vegetarisch

Vegetarische Paella mit Rohkostsalat und Joghurdressing

Sojabohnen, Milch (Lactose)

3, 6

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

Würzkartoffeln mit Ratatouille-Gemüse und feinen Linsen

KJ 500 / kcal 119 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 19,3 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,3 g / BE 1,5

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

KJ 456 / kcal 109 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 15,2g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,3 g / BE 1,3

Karottencremesuppe, American Pancakes mit roter Grütze und Vanillesoße

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

KJ 647 / kcal 155 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 21,9 g, davon Zucker 11,9 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,3 g / BE 1,8

Gemüse-Kartoffelgratin überbacken, dazu Blattsalat und Joghurtsauce

Milch(Lactose), Sellerie

1,3

KJ 669 / kcal 160 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 20,5 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 2,9 g / BE 1,7



Vollkost

Spaghetti mit Bolognese vom Rind

Gluten (Weizen), Milch(Lactose), Sellerie

KJ 581 / kcal 139 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 20,0g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,32 g / BE 1,7

Hühnerfrikassee mit Karottengemüse und Vollkornreis

Milch (Lactose)

KJ 557 / kcal 133 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 17,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,27 g / BE 1,5

Schlemmerfilet" Bordelaise" mit Rahmerbsen und Salzkartoffeln

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

Putenrahmagout mit Spätzle und buntem Marktgemüse

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

KJ 514 / kcal 123 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 15,913,8 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 0,97 g / BE 1,2

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

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)

KJ 422 / kcal 101 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 14,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,57 g / BE 1,2

Gluten-, Laktosefrei

Nudeln a la Bolognese vom Rind

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

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

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

Putensteaks mit Gemüse und Kartoffelstampf

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

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 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



Frischer Salat mit Italian-Dressing

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



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



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003

BIO



Geflügel



Fisch



Rindfleisch



Schwein

Speisekarte KW 22

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:

29.05.2023

02.06.2023

Montag



Dienstag



Mittwoch

Donnerstag

Freitag



Vegetarisch

Vegetarischer Kartoffeleintopf, dazu ein Bio-Körnerbrötchen

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer),

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

Wellenbandnudeln in Paprikarahmsauce und Mais

Gluten (Weizen), Sellerie

kj 547 / kcal 131 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 20,4 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,88 g / BE 1,7

Herzhafte Pfannkuchen mit Frühlingsgemüse und Käserahmsauce

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kj 576 / kcal 138 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 19,8 g, davon Zucker 5,0 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,45 g / BE 1,7

Falafelbällchen mit Kräuterdip und Würzkartoffeln

Milch (Lactose)

kj 499 / kcal 119 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 17,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,16 g / BE 1,4

Romanesco-Knöpfele-Gemüsepfanne

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

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



Vollkost

Tomatencremesuppe mit Reis, dazu Rindsbockwurst und ein Bio-Körnerbrötchen

Gluten(Weizen)

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

Putengyros mit Fladenbrot, dazu Salat, Tomate, Gurke und Joghurtsauce

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

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

gebratenes Seelachsfilet mit Salzkartoffeln und Erbsen, dazu Dillrahmsauce

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

kj 655 / kcal 156 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g
KH 19,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,14 g / BE 1,7

Gulasch vom Rind mit Marktgemüse und Spätzle

Gluten(Weizen), Milch(Lactose)

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

Hackbällchen vom Rind im Köttbullar Style, dazu Salzkartoffeln und Karottengemüse

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

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

**Gluten-,
Laktosefrei**

Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwienener

Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsegemüse

Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüseris

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

Sojabohnen, Sellerie

3,8

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 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

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

**Dessert/
Salat**



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



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



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



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



DE-ÖKO-003

BIO

DGE Cert-Konform



Geflügel



Fisch



Rindfleisch



Schwein

Speisekarte KW 23

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:

05.06.2023

09.06.2023

Montag



Dienstag



Mittwoch

Donnerstag



Freitag

Vegetarisch

Tortellini mit vegetarischer Füllung, dazu Tomatensauce

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

kJ 345 / kcal 82 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 14,9 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 2,0 g / Salz 0,92 g / BE 1,3

Vegane Gemüselasagne, dazu ein kleiner Salat

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

Käsespätzle mit Röstzwiebeln

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kJ 631 / kcal 125 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 13,6 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 6,9 g / Salz 1,0 g / BE 1,3

Vegetarisches mildes Chili mit Bohnen, Mais, Paprika, Sonnenblumenkernen und 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

Spinatstrudel mit Rahmsauce und kleinem Salat

Gluten (Weizen, Hafer), Milch (Lactose)

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



Vollkost

Gebratene Hähnchenbrust mit Waldpilzrahm und Brokkoli, dazu bunte Schmetterlingnudeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

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

Königsberger Klopse vom Rind und Schwein mit Salzkartoffeln und buntes Gemüse

Gluten (Weizen, Hafer), 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

Schlemmerfilet "Italiano" mit Gemüseris und Zitronensauce

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

kJ 523 / kcal 125 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 16,1 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,0 g / BE 1,3

Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit buntem Gemüse und Salzkartoffeln

Milch (Lactose), 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

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 6,0 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

Nudeln a la Bolognese vom Rind

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

Geschmorte Aubergine mit grobem Kräuter-Maisgrieß

Sojabohnen

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

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)

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



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

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



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



DE-ÖKO-003

BIO



Geflügel



Fisch



Rindfleisch



Schwein

DGE Cert-Konform

Speisekarte KW 24

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:

12.06.2023

16.06.2023

Montag



Dienstag



Mittwoch

Donnerstag

Freitag



Vegetarisch

Vollkornspirelli mit Sesam und Linsen-Gemüse-Bolognese

Gluten (Weizen), Sellerie, Sesam

kj 668 / kcal 160 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 27,0 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,25 g / BE 2,25

Vegetarisches Gemüse-Kartoffelcurry

Sojabohnen, Milch (Lactose)

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

Kartoffelklöße mit Gemüse und vegetarischer Bratensauce

Sellerie, Senf

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

Vegetarisches Frikassee mit Langkornreis

Sojabohnen, Milch (Lactose)

kj 668 / kcal 160 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 27,0 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,25 g / BE 2,25

Bunter Gemüsegulasch "Ungarische Art" mit frischen Karotten und Zucchini, dazu 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

Vollkost

Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup

Gluten (Weizen, Dinkel, Gerste), Sesam, Sellerie, Senf

12
kj 746 / kcal 178 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 25,6 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,86 g / BE 2,1

Putengyros-Spätzlepfanne mit Zwiebeln, Weißkohl und Käse überbacken

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

2, 3, 8
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

Pfannengulasch vom Rind mit Hörnchen-Nudeln und Karotten-Erbsen-Gemüse

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

Lachs-Gratin mit Brokkoli

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

Paniertes Putenbrustschnitzel mit Champignonrahm und Salzkartoffeln

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

Gluten-, Laktosefrei

Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis

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

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

Schmorgemüse nach Mediteraner Art mit Kräuter-Maisgrieß

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

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

Putensteaks mit Gemüse und Kartoffelstampf

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 Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)

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



Frischer Salat mit Italian-Dressing

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



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 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



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



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003

BIO



Geflügel

Fisch



Rindfleisch



Schwein