

Speisekarte



KW 15

08.04.2024

bis

12.04.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Vegetarisches Soja - Geschnetzeltes "Züricher Art" mit Möhrgemüse und Vollkornreis</p> <p>Gluten (Weizen,Dinkel),Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 438 / kcal 105 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 15,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,81 g / BE 1,3</p>	<p>Bio-Karotten-Paprika-Gulasch mit Bio-Brokkoli und Bio-Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Sellerie</p> <p> kj 391 / kcal 93 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 16,1 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,96 g / BE 1,3</p>	<p>Vegetarisches Käseschnitzel mit veganer Bratensoße, dazu Erbsen-Spargel-Karotten-Gemüse und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>1,2 kj 400 / kcal 95 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 12,0 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,7 g / BE 1,0</p>	<p>Tomaten-Champignon-Basilikumragout und Bio-Penne, dazu Bio-Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p>kj 556/ kcal 133 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 22,1 g, davon Zucker 1,9 / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,58 g / BE 1,8</p>	<p>Fit Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 398 / kcal 95 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 14,7 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,21 g / BE 1,2</p>
Vollkost				
<p>Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsauce Möhrgemüse und Vollkornreis</p> <p> Milch (Laktose), Senf</p> <p>kj 519 / kcal 124 /Fett 2,6g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g, KH 19,7 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,85 g / BE 1,6</p>	<p>Bio-Hackfleischragout vom Rind mit Bio-Brokkoli und Bio-Spätzle</p> <p> Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p> kj 585 / kcal 140 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g KH 17,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 0,91 g / BE 1,5</p>	<p>Putensteak mit Geflügeljus, dazu Erbsen-Spargel-Karotten-Gemüse und Salzkartoffeln</p> <p> kj 349 / kcal 83 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 7,0 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 7,0 g / Salz 0,34 g / BE 0,6</p>	<p>Seelachsragout in Senf-Paprikasauce mit Bio-Penne, dazu Bio-Erbsen</p> <p> Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Laktose), Senf</p> <p>kj 621/ kcal 148 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 21,5 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 0,45 g / BE 1,8</p>	<p>Fit Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 398 / kcal 95 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 14,7 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,21 g / BE 1,2</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 16

15.04.2024

bis

19.04.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Makkaroni mit Karotten-Zucchinirahmsauce und Bio-Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 391 / kcal 93 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 16,1 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,96 g / BE 1,3</p>	<p>Kartoffel-Paprika-Curry mit Langkornreis und Brokkoligemüse</p> <p>Sojabohnen, Milch (Lactose)</p> <p>kj 461 / kcal 110 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 20,9 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,92 g / BE 1,7</p>	<p>Bio-Paprika-Karotten-ZucchiniGulasch, dazu Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), </p> <p>kj 337 / kcal 81 / Fett 1,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 13,4 g, davon Zucker 4,1 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,30 g / BE 1,1</p>	<p>Veganes Geschnetzeltes mit Möhrengemüse und Salzkartoffeln</p> <p>Sojabohnen, Senf</p> <p>kj 425 / kcal 102 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 17,2 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,5 / Salz 2,87 g / BE 1,4</p>	<p>*Aktion* Bio-Penne mit Spinatrahmsauce und geriebenen Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 712 / kcal 170 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g KH 23,1 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,52 g / BE 1,9</p>
Vollkost				
<p>Makkaroni mit Lachswürfeln in Tomatencremesauce und Bio-Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose) </p> <p>1 kj 585 / kcal 140 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g KH 17,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 0,91 g / BE 1,5</p>	<p>Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Langkornreis und Brokkoligemüse</p> <p>Milch (Lactose) </p> <p>kj 503 / kcal 120 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 19,4 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,91 g / BE 0,6</p>	<p>Milde Bio-Ungarische Gulaschsuppe mit Hähnchen, dazu Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer) </p> <p>kj 360 / kcal 86 / Fett 1,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 13,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,90 g / BE 1,2</p>	<p>*Aktion* Putengeschnetzeltes in Lauch-Zwiebel-Karotten-Gemüsesauce, dazu</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie </p> <p>kj 336 / kcal 80 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 7,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,2 / Salz 0,59 g / BE 0,7</p>	<p>*Aktion* Bio-Penne mit Spinatrahmsauce und geriebenen Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 712 / kcal 170 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g KH 23,1 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,52 g / BE 1,9</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 17

22.04.2024

bis

26.04.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 433 / kcal 103 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 17,8 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,88 g / 1,48 BE</p>	<p>Grünes vegetarisches Curry mit Couscous</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Schalenfrüchte (Mandeln), Sellerie</p> <p>3</p> <p>kj 671 / kcal 160 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g KH 17,0 g, davon Zucker 4,1 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 1,26 g / BE 1,4</p>	<p>Vegetarische Currywurst auf Erbsenbasis mit Pommes Frites</p> <p>Senf, Sulfite</p> <p>3</p> <p>kj 535 / kcal 128 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 14,7 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,76 g / BE 1,2</p>	<p>Bio-Vollkornreis mit Bio-Möhren und Bio-Gemüserahmsauce</p> <p>Gluten (Hafer), Milch (Lactose)</p> <p> 3</p> <p>kj 480 / kcal 115 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 17,4 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,08 g / BE 1,5</p>	<p>Vegetarisches Schnitzel mit veganer Bratensauce, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Karottengemüse und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>kj 343 / kcal 82 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 11,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,01 g / BE 0,9</p>
Vollkost				
<p>Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Eier, Milch (Lactose) </p> <p>1</p> <p>kj 484 / kcal 116 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 17,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,34 g / BE 1,4</p>	<p>Rindfleisch-Blumenkohl-Curry mit Kichererbsen, dazu Couscous</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Laktose), Schalenfrüchte (Mandeln), Senf</p> <p>3 </p> <p>kj 618 / kcal 148 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 16,8 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 7,0 g / Salz 0,86 g / BE 1,4</p>	<p>Geflügel-Currywurst mit Pommes Frites</p> <p>Senf, Sulflite </p> <p>3</p> <p>kj 588 / kcal 140 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 13,4 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,08 g / BE 1,1</p>	<p>Bio-Hühnerfrikassee mit Bio-Möhren und Bio-Vollkornreis</p> <p>  Milch (Lactose) </p> <p>kj 606 / kcal 145 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 17,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,40 g / BE 1,4</p>	<p>Vegetarisches Schnitzel mit veganer Bratensauce, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Karottengemüse und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>kj 343 / kcal 82 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 11,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,01 g / BE 0,9</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 18

29.04.2024

bis

03.05.2024




Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Spätzle-Karotten-Zucchini-Blumenkohl-Pfanne</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier</p> <p>kj 311 / kcal 74 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 10,8 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,54 g / BE 0,9</p>	<p>Vegetarische Bratwurst Erbsenbasis mit veganer Bratensauce, dazu Sauerkraut und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf</p> <p>3 kj 391 / kcal 93 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 10,0 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 2,24 g / BE 0,8</p>	<p>Feiertag</p>	<p>Vollkornreis-Brokkoli-Pfanne</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kj 466 / kcal 111 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 18,8 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,82 g / BE 1,6</p>	<p>Vegetarisches Schnitzel auf Milchbasis mit vegetarischer brauner Soße, dazu Möhrengemüse und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Laktose), Senf</p> <p>kj 380 / kcal 91 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 11,0 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,91 g / BE 0,9</p>
Vollkost				
<p>Spätzle-Karotten-Zucchini-Blumenkohl-Pfanne</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier</p> <p>kj 311 / kcal 74 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 10,8 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,54 g / BE 0,9</p>	<p>Geflügelbratwurst mit Geflügeljus, dazu Sauerkraut und Salzkartoffeln</p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen) </p> <p>8 kj 448 / kcal 107 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g KH 8,1 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,21 g / BE 0,7</p>	<p>Feiertag</p>	<p>Vollkornreis-Lachs-Pfanne mit Brokkoli</p> <p>Fisch, Milch (Lactose) </p> <p>1 kj 573 / kcal 137 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 19,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,95 g / BE 1,6</p>	<p>Gebratene Putenfrikadelle mit Geflügeljus, dazu Möhrengemüse und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Senf </p> <p>kj 272 / kcal 65 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 8,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,68 g / BE 0,7</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 19

06.05.2024

bis

10.05.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Überbackene Cannelloni mit Ratatouillefüllung und Tomatensauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Laktose)</p> <p>kJ 553 / kcal 132 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 19,4 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 1,56 g / BE 1,6</p>	<p>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Kohlrabi-Karotten-Steckrüben-Gemüse in Rahm</p> <p>Milch (Laktose)</p> <p>kJ 512/ kcal 122 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 19,2 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,6</p>	<p>Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Dillsauce und Bio-Erbesen, dazu Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kJ 461 / kcal 110 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 13,9 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 0,62 g / BE 1,2</p>	<p>Feiertag</p>	<p>Brückentag</p>
Vollkost				
<p>Überbackene Rindfleisch-Cannelloni mit Tomatensauce</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Laktose), Sellerie </p> <p>kJ 553 / kcal 132 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 19,4 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 1,56 g / BE 1,6</p>	<p>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Kohlrabi-Karotten-Steckrüben-Gemüse in Rahm</p> <p>Milch (Laktose)</p> <p>kJ 512/ kcal 122 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 19,2 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,6</p>	<p>Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce und Bio-Erbesen, dazu Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose) </p> <p>kJ 460 / kcal 110 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 13,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 0,54 g / BE 1,1</p>	<p>Feiertag</p>	<p>Brückentag</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 20

13.05.2024

bis

17.05.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Grießbrei mit grüner Pfirsich-Kiwi-Grütze, vorweg Kartoffelrahmsuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 356 / kcal 85 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g KH 9,4 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,52 g / BE 0,8</p>	<p>Gemüse-Burger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Eier, Sojabohnen, Sesam, Sellerie</p> <p>12</p> <p>kj 834 / kcal 199 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 27,7 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,78 g / BE 2,3</p>	<p>Bio-Karotten-Paprika- Zucchini-Gemüseglasch mit Bio Erbsengemüse und Bio-Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Eier</p> <p> 12</p> <p>kj 419 / kcal 100 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 16,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,93 g / BE 1,4</p>	<p>Falafel-Bällchen mit Champignonrahm, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 834 / kcal 199 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 27,7 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,78 g / BE 2,3</p>	<p>Tofu-Klöße mit Curry-Kokossauce und Vollkornreis, dazu Bio-Salat mit Bio-Joghurt dressing</p> <p>Sojabohnen, Senf</p> <p>3</p> <p>kj 592 / kcal 141 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g KH 19,2 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,72 g / BE 1,6</p>
Vollkost				
<p>Grießbrei mit grüner Pfirsich-Kiwi-Grütze, vorweg Kartoffelrahmsuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 356 / kcal 85 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g KH 9,4 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,52 g / BE 0,8</p>	<p>Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam </p> <p>12</p> <p>kj 850 / kcal 203 / Fett 8,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g KH 23,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 0,79 g / BE 2,0</p>	<p>Bio-Gulasch vom Rind mit Bio-Erbsengemüse und Bio-Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen), Eier </p> <p> 12</p> <p>kj 575 / kcal 137 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 15,8 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 9,3 g / Salz 0,95 g / BE 1,3</p>	<p>Köttbular in Rahm vom Geflügel mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf </p> <p>kj 850 / kcal 203 / Fett 8,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g KH 23,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 0,79 g / BE 2,0</p>	<p>Lachscurry in Tomaten-Kokossauce mit Vollkornreis, dazu Eisbergsalat und Joghurt dressing</p> <p>Fisch, Sojabohnen, Senf</p> <p>kj 526 / kcal 126 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 17,8 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,61 g / BE 1,5</p>
DE-ÖKO-003				