

Speisekarte



KW 5
Montag

27.01.2025 bis
Dienstag

31.01.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

| Unsere Empfehlung | | | | |
|--|--|---|---|---|
| <p>Bio-Hackfleischragout vom Rind mit Bio-Brokkoli und Bio-Knöpfele</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier, Senf</p> <p> </p> <p>kJ 531 / kcal 127 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 14,1 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,95 g / BE 1,2</p> | <p>Pizza mit Geflügelsalami und Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>2,3 </p> <p>kJ 809 / kcal 193 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 25,1 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 10,3 g / Salz 1,40 g / BE 2,1</p> | <p>Bio-Milchreis mit Bio-Apfelmus, vorweg Bio-Erbsenrahmsuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 435 / kcal 104 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g / KH 14,9 g, davon Zucker 8,5 g / Eiweiß 2,4 g / Salz 0,36 g / BE 1,2</p> | <p>Bio-Käsespätzle mit Bio-Röstzwiebeln</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 744 / kcal 178 / Fett 8,7 g, davon ges. Fettsäuren 4,9 g / KH 18,3 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,99 g / BE 1,5</p> | <p>Bio-Tomatensuppe mit Bio-Basmatireis, dazu Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 572 / kcal 137 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 25,5 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,73 g / BE 2,1</p> |
| Vegetarische Alternative | | | | |
| <p>Bio-Karotten-Paprika-Gulasch mit Bio-Brokkoli und Bio-Knöpfele</p> <p>Gluten (Weizen), Eier</p> <p></p> <p>kJ 388 / kcal 93 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 14,3 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,92 g / BE 1,2</p> | <p>Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kJ 761 / kcal 182 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 25,7 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 9,7 g / Salz 1,20 g / BE 2,1</p> | | | |
| Gluten-, Lactosefrei | | | | |
| <p>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsen-Gemüse und Reis</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p>kJ 443 / kcal 106 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 17,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,40 g / BE 1,4</p> | <p>Maisgrießbrei mit Kirschragout</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kJ 403 / kcal 96 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,07 g / BE 1,3</p> | <p>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kJ 780 / kcal 186 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 28,6 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 9,4 g / Salz 0,86 g / BE 2,4</p> | <p>Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln</p> <p>kJ 230 / kcal 55 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 4,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,42 g / BE 0,4</p> | <p>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi</p> <p>Eier, Senf</p> <p>1</p> <p>kJ 687 / kcal 164 / Fett 7,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 18,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,10 g / BE 1,6</p> |
| DE-ÖKO-003 | | | | |

Nährwertangaben auf 100g.

Speisekarte



KW 6
Montag

03.02.2025 bis
Dienstag

07.02.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

| Unsere Empfehlung | | | | |
|--|--|---|--|--|
| <p>Bio-Spaghetti mit Bio-Tomatensauce, dazu geriebener Bio-Gouda</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> kJ 549 / kcal 131 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 20,2 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,17 g / BE 1,7 g</p> | <p>Putenschnitzel mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Rahmwirsing und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Senf, Milch (Lactose)</p> <p> kJ 498 / kcal 119 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 13,1 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,64 g / BE 1,1</p> | <p>Bio-Lachswürfel in Tomatencremesauce mit Bio-Erbsen und Bio-Penne</p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)</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>Bio-Gnocchi mit Bio-Spinatrahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> kJ 498 / kcal 119 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 21,5 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 1,29 g / BE 1,8</p> | <p>Bio-Kartoffel-Poree-Karotten-Puffer mit Bio-Erbsen- und Möhren in Rahm</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Sulfid</p> <p> kJ 374 / kcal 89 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 14,6 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,34 g / BE 1,2</p> |
| Vegetarische Alternative | | | | |
| | <p>Goudakäseschnitzel mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Rahmwirsing und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>1</p> <p>kJ 445 / kcal 106 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 12,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,84 g / BE 1,0</p> | <p>Bio-Penne mit weißer Bio-Rahmsauce und Bio-Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> kJ 564 / kcal 135 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 21,4 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 1,03 g / BE 1,8</p> | | |
| Gluten-, Lactosefrei | | | | |
| <p>Süßkartoffel Tikka Masala mit Paprika und Sojabohnen</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kJ 499 / kcal 119 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 13,5 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,1</p> | <p>Hähnchengeschnetzeltes in Champignonsauce mit Risi Bisi</p> <p>Senf</p> <p>1</p> <p>kJ 541 / kcal 129 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 14,4 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,09 g / BE 1,2</p> | <p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p> <p>kJ 502 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 20,6 g, davon Zucker 9,9 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,7</p> | <p>Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</p> <p>kJ 342 / kcal 82 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 8,1 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,72 g / BE 0,7</p> | <p>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</p> <p>kJ 596 / kcal 142 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 28,1 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 0,97 g / BE 2,3</p> |
| DE-ÖKO-003 | | | | |

Nährwertangaben auf 100g.

Speisekarte



KW 7
Montag

10.02.2025 bis
Dienstag

14.02.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

| Unsere Empfehlung | | | | |
|--|--|---|---|---|
| <p>Bio-Ravioli mit Käse-Basilikum-Füllung und Bio-Tomatensauce, dazu Bio-Erbсен</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>kJ 862 / kcal 206 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 30,4 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 9,0 g / Salz 0,42 g / BE 2,5</p> | <p>Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 459 / kcal 110 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 13,0 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 0,50 g / BE 1,1</p> | <p>Mac'n Cheese - Bio-Nudeln mit Bio-Käsesauce und geriebenen Bio-Gouda</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 624 / kcal 149 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g / KH 19,6 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,60 g / BE 1,6</p> | <p>Bio-Hühnerfrikassee mit Spargel, dazu Bio-Möhren und Bio-Basmatireis</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>kJ 486 / kcal 116 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 17,7 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 0,78 g / BE 1,5</p> | <p>Bio-Spaghetti mit Bio-Paprika-Karotten-Bolognese</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p> 1</p> <p>kJ 465 / kcal 111 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 19,9 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,0 g / BE 1,7</p> |
| Vegetarische Alternative | | | | |
| | <p>Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kJ 360 / kcal 86 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 9,0 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,45 g / BE 0,7</p> | | <p>Bio-Basmatireis mit Bio-Möhren und heller Bio-Karotten-Zucchini-Sahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 464 / kcal 111 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 20 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 1,7 g / BE 1,5</p> | |
| Gluten-, Lactosefrei | | | | |
| <p>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Reis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kJ 445 / kcal 106 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 17,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,75 g / BE 1,5</p> | <p>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>kJ 470 / kcal 112 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 15,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,11 g / BE 1,3</p> | <p>Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf</p> <p>Sellerie</p> <p>kJ 184 / kcal 44 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 6,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,6</p> | <p>Nudeln a la Bolognese vom Rind</p> <p>kJ 635 / kcal 151 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 25,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,49 g / BE 2,2</p> | <p>Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, Zucchini-Gemüse mit Tomatensauce und Paprikareis</p> <p>kJ 349 / kcal 83 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 14,0 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 1,9 g / Salz 0,94 g / BE 1,2</p> |
| DE-ÖKO-003 | | | | |

Nährwertangaben auf 100g.

Speisekarte



KW 8
Montag

17.02.2025 bis
Dienstag

21.02.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

| Unsere Empfehlung | | | | |
|--|---|--|---|--|
| <p>Gebratene Rinderfrikadelle mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Blumenkohl und Kroketten</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier, Senf</p> <p> </p> <p>kj 528 / kcal 126 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 5,0 g, KH 14,2 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 1,05 g / BE 1,2</p> | <p>Bio-Linsentaler mit Bio-Rahmkohlrabi und Bio-Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p></p> <p>kj 477 / kcal 114 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 12,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,08 g / BE 1,1</p> | <p>Bio-Spaghetti mit Bio-Bolognese vom Rind</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p> </p> <p>kj 497 / kcal 119 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 20,2 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,86 g / BE 1,7</p> | <p>Bio-Kartoffelpuffer mit Bio-Apfelmus</p> <p>Eier, Gluten (Weizen)</p> <p></p> <p>kj 537 / kcal 128 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 13,4 g, davon Zucker 4,6 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,64 g / BE 1,1</p> | <p>Bio-Spätzle mit Bio-Erbсен und Bio-Karotten-Zucchini-Rahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 467 / kcal 112 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 17,2 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,70 g / BE 1,4</p> |
| Vegetarische Alternative | | | | |
| <p>Gemüsefrikadelle mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Blumenkohl und Kroketten</p> <p>Milch (Lactose), Sojabohnen, Senf, Sellerie</p> <p>kj 591 / kcal 141 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g, KH 17,8 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,88 g / BE 1,5 g</p> | | <p>Bio-Spaghetti mit Bio-Tomatensauce</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p></p> <p>kj 476 / kcal 114 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 20,9 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,14 g / BE 1,7</p> | | |
| Gluten-, Lactosefrei | | | | |
| <p>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi</p> <p>Eier, Senf</p> <p>1</p> <p>kj 687 / kcal 164 / Fett 7,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g, KH 18,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,1 g / BE 1,6</p> | <p>Vegetarischer Linseneintopf</p> <p>Sellerie</p> <p>kj 228 / kcal 54 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 3,4 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,32 g / BE 0,3</p> | <p>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</p> <p>kj 544 / kcal 130 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g, KH 20,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,34 g / BE 1,7</p> | <p>Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken</p> <p>Eier, Sellerie</p> <p>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</p> | <p>Röstlinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p> <p>kj 502 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g, KH 20,6 g, davon Zucker 9,9 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,7</p> |
| DE-ÖKO-003 | | | | |

Nährwertangaben auf 100g.

Speisekarte









KW 9
Montag

24.02.2025 bis
Dienstag

28.02.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

| Unsere Empfehlung | | | | |
|---|--|---|---|---|
| Paniertes Seelachsfilet mit Bio-Rahmwirsing und Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Fische, Milch (Lactose)  kj 419 / kcal 100 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 12,4 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,57 g / BE 1,0 | Bio-Mildes Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Bio-Vollkornreis Gluten (Weizen)  kj 488 / kcal 117 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 20,6 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,57 g / BE 1,7 | Bio-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  kj 888 / kcal 212 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g / KH 30,0 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 9,8 g / Salz 1,3 g / BE 2,5 | Bio-Grießbrei mit Bio-Apfelmus, vorweg Bio-Nudelsuppe Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)  kj 346 / kcal 83 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 10,6 g, davon Zucker 6,6 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,18 g / BE 0,9 | Überbackener Bio-Brokkoli in heller Bio-Rahmsauce mit Bio-Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  kj 327 / kcal 78 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 7,5 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,81 g / BE 0,6 |
| Vegetarische Alternative | | | | |
| Nuggets auf Milchbasis mit Bio-Rahmwirsing und Salzkartoffeln Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose) kj 458 / kcal 109 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 13,7 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,64 g / BE 1,1 | Mildes Bio-Chili sin Carne mit Kidneybohnen, dazu Bio-Vollkornreis Gluten (Weizen), Sojabohnen  kj 534 / kcal 127 / Fett 1,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 24,7 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 2,24 g / BE 0,8 g | | | |
| Gluten-, Lactosefrei | | | | |
| Nudeln a la Bolognese vom Rind kj 635 / kcal 152 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g, KH 25,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,49 g / BE 2,2 | Vegetarischer Kartoffeleintopf mit Karotten und Sellerie Sellerie kj 184 / kcal 44 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 6,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,6 | Maisgrießbrei mit Kirschragout Sojabohnen kj 403 / kcal 96 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,07 g / BE 1,3 | Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce Eier, Sojabohnen kj 470 / kcal 112 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 15,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,11 g / BE 1,3 | Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsen-Gemüse Sojabohnen, Sellerie, Sesamsamen kj 443 / kcal 106 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 17,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,40 g / BE 1,4 |
| DE-ÖKO-003 | | | | |

Nährwertangaben auf 100g.

Speisekarte



KW 10
Montag

03.03.2025 bis
Dienstag

07.03.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

| Unsere Empfehlung | | | | |
|--|--|--|---|--|
| <p>Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Brokkoli und heller Bio-Rahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>kJ 485 kcal 116 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 18,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,27 g / BE 1,6</p> | <p>Bio-Gemüsemaultaschen mit Bio-Röstzwiebeln, dazu Bio-Kartoffelsalat</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p> 3</p> <p>kJ 696 / kcal 166 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 24 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,82 g / BE 2,0</p> | <p>Rindfleischburger im Brötchen mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Sellerie, Senf, Sesam</p> <p>12, 11 </p> <p>kJ 838 / kcal 200 / Fett 8,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g / KH 23,2 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 0,90 g / BE 1,9</p> | <p>Bio-Gulasch vom Rind mit Bio-Rotkohl und Bio-Kartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p> </p> <p>kJ 392 / kcal 94 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 9,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 0,68 g / BE 0,8</p> | <p>Bio-Linseneintopf mit Bio-Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Eier</p> <p></p> <p>kJ 384 / kcal 92 / Fett 0,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 16,5 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4 g / Salz 1,01 g / BE 1,4</p> |
| Vegetarische Alternative | | | | |
| | | <p>Gemüse-Burger im Brötchen mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Sojabohnen, Sesam, Sellerie</p> <p>12, 11</p> <p>kJ 794 / kcal 190 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 27,4 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,88 g / BE 2,3</p> | <p>Bio-Karotten-Paprika- Zucchini-Gemüsegulasch mit Bio-Rotkohl und Bio-Kartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p></p> <p>kJ 244 / kcal 56 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,01 g / KH 11 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,62 g / BE 0,8</p> | |
| Gluten-, Lactosefrei | | | | |
| <p>Gemüse-Bolognese mit Tofu und Gnocchi</p> <p>Eier, Sojabohnen, Sellerie</p> <p>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</p> | <p>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Langkornreis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kJ 445 / kcal 106 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 17,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,75 g / BE 1,5</p> | <p>Geschmortes Paprika-, Auberginen-, Zucchini-Gemüse mit Kräuter-Maisgrieß</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kJ 290 / kcal 69 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 6,2 g, davon Zucker 5,4 g / Eiweiß 1,9 g / Salz 0,92 g / BE 0,5</p> | <p>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</p> <p>kJ 596 / kcal 142 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 28,1 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 0,97 g / BE 2,3</p> | <p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p> <p>kJ 502 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 20,6 g, davon Zucker 9,9 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,7</p> |
| DE-ÖKO-003 | | | | |

Nährwertangaben auf 100g.