

## Speisekarte KW 25

Für die Woche vom:

19.06.2023

23.06.2023

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.

Montag



Dienstag



Mittwoch



Donnerstag



**Vollkost**  
**1 Bio Tag/30%**  
**Bio-Anteil**

**Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Vollkornreis und Bio-Erbsen**

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

**Bio-Hackfleischragout vom Rind mit Bio-Spätzle und buntem Bio-Gemüse**

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

kJ 360 / kcal 86 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g  
KH 14,0 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,8 g / BE 1,2

**Putenköfte mit Gemüse Couscous und Paprikarahmsauce**

Gluten(Weizen,Gerste),Eier,Sojabohnen,  
Milch(Lactose),Schalenfrüchte(Mandeln,Senf  
3

kJ 609 / kcal 146 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 15,9 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 8,2 g / Salz 1,1 g / BE 1,3

**Fischstäbchen mit Kartoffelpüree und Bio-Rahmspinat**

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

**Vegetarische Alternative**  
**1 Bio Tag/30%**  
**Bio-Anteil**

**Vegetarisches Curry mit Vollkornreis und Bio-Erbsen**

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

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

**Bio-Gemüse-Gulasch mit Bio-Spätzle**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

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

**Gebratener Gemüsebratling mit Gemüse Couscous und Paprikarahmsauce**

Sellerie

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

**Vegetarische Nuggets mit Kartoffelpüree und Bio-Rahmspinat**

Gluten (Weizen), 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

**Gluten-, Laktosefrei**

**Süßkartoffel Tikka Masala**

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 g / Salz 1,08 g / BE 1,5

**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

**Hähnchengeschnetzeltes mit Paprikareis**

Sojabohnen

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

**Seelachs in Dijon-Senf-Sauce, mit buntem Karottengemüse und Brokkoli-Langkornreis**

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

**Legende**



DGE Cert-Konform



Bio



Geflügel



Fisch

## Speisekarte KW 26

Für die Woche vom:

26.06.2023

30.06.2023

Montag



Dienstag



Mittwoch



Donnerstag



**Vollkost**  
**1 Bio Tag/30%**  
**Bio-Anteil**

**Putengyros-Schupfnudelpfanne mit Zwiebeln, Weißkohl und Käse überbacken**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 747 / kcal 178 / Fett 7,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g  
KH 16,1 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 10,2 g / Salz 0,68 g / BE 1,3

**Thunfisch-Gemüseragout mit 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

**Rindfleischrahmgeschnetzeltes mit buntem Gemüse und Spätzle**

Gluten (Weizen), Senf

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

**Bio-Rinderhackbällchen mit Bio-Tomatensauce und Bio-Vollkornreis**

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

**Vegetarische Alternative**  
**1 Bio Tag/30%**  
**Bio-Anteil**

**Schupfnudelpfanne mit buntem Gemüse**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 654 / kcal 156 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g  
KH 21,8 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,5 g / BE 1,8

**Salzkartoffeln mit Gemüserahmsauce**

Milch (Lactose), Sellerie

kJ 266 / kcal 64 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g  
KH 10,5 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,2 g / BE 0,2

**Vegetarisches Geschnetzeltes mit Spätzle**

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

kJ 940 / kcal 224 / Fett 11,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
KH 21,0 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 9,7 g / Salz 1,2 g / BE 1,8

**Bio-Linsenbratling mit Bio-Zucchini-Tomatensauce und Bio-Vollkornreis**

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

**Gluten-, Laktosefrei**

**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

**Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln**

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

**Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener**

Sojabohnen, Sellerie  
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

**Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüsereis**

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

**Legende**



DGE Cert-Konform



Bio



Geflügel



Fisch

## Speisekarte KW 27

Für die Woche vom:

03.07.2023

07.07.2023

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.

Montag



Dienstag



Mittwoch



Donnerstag



**Vollkost**  
**1 Bio Tag/30%**  
**Bio-Anteil**

**Schlemmerfilet "Italiano" mit  
Salzkartoffeln und Rahmsauce**

**Spaghetti mit Bolognese vom  
Rind**

**Bio-Gnocchi mit Bio-  
Lachssauce und Bio-Erbsen**

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

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)

1

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

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

kJ 599 / kcal 143 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 21,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,07 g / 1,8 BE

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

**Vegetarische**  
**Alternative**  
**1 Bio Tag/30%**  
**Bio-Anteil**

**Vegetarische Nuggets mit  
Salzkartoffeln und Rahmsauce**

**Spaghetti mit  
Gemüsebolognese**

**Bio-Gnocchi mit Bio-  
Rahmsauce und Bio-Erbsen**

**Salzkartoffeln mit Paprikasauce" Ungarische  
Art"**

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Sellerie

3

kJ 599 / kcal 143 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 21,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,07 g / 1,8 BE

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

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

kJ 599 / kcal 143 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 21,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,07 g / 1,8 BE

**Gluten-,  
Laktosefrei**

**Seelachs in Dijon-Senf-Sauce, mit  
buntem Karottengemüse und  
Brokkoli-Langkornreis**

**Nudeln a la Bolognese vom  
Rind**

**Gnocchi-Gemüsepfanne mit  
Tomatensauce**

**Putensteaks mit Gemüse und Kartoffelstampf**

Fisch, Sojabohnen

Eier, Sojabohnen

Sojabohnen, Senf

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 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 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

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

**Legende**



DGE Cert-Konform



Bio



Geflügel



Fisch

## Speisekarte KW 28

Für die Woche vom:

10.07.2023

14.07.2023

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.

Montag



Dienstag



Mittwoch



Donnerstag



**Vollkost**  
**1 Bio Tag/30%**  
**Bio-Anteil**

**Lasagne Bolognese mit frischem Salat und Joghurt-Dressing**

Milch (Lactose)

kJ 544 / kcal 130 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 19,7 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,98 g / BE 1,6

**Paniertes Putenbrustschnitzel mit Champignonrahm und Bio-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

**Gebratenes Seelachsfilet mit Salzkartoffeln und Bio-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

**Bio-Tomatencremesuppe mit Bio-Reis, dazu Bio-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

**Vegetarische Alternative**  
**1 Bio Tag/30%**  
**Bio-Anteil**

**Vegetarische Gemüselasagne mit Rahmsauce**

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

**Paniertes Veggie-Schnitzel mit Champignonrahm und Bio-Spätzle**

Gluten (Weizen), Sellerie, 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

**Vegetarische Nuggets mit Salzkartoffeln und Erbsen, dazu Dillrahmsauce**

Gluten (Weizen), 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

**Bio-Tomatencremesuppe mit Bio-Reis und einem Bio-Körnerbrötchen**

Gluten (Weizen), Sellerie, 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

**Gluten-, Laktosefrei**

**Süßkartoffel Tikka Masala**

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 g / Salz 1,08 g / BE 1,5

**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

**Seelachs in Dijon-Senf-Sauce, mit buntem Karottengemüse und Brokkoli-Langkornreis**

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

**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

**Legende**



DGE Cert-Konform



Bio



Geflügel



Fisch

## Speisekarte KW 29

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:

17.07.2023

21.07.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

**Vollkost**  
**1 Bio Tag/30%**  
**Bio-Anteil**

Keine Verpflegung  
Projektwoche

Keine Verpflegung  
Projektwoche

Keine Verpflegung  
Projektwoche

Keine Verpflegung  
Projektwoche

**Vegetarische**  
**Alternative**  
**1 Bio Tag/30%**  
**Bio-Anteil**

**Gluten-**  
**Laktosefrei**

**Legende**



DGE Cert-Konform



Bio



Geflügel



Fisch

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben 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 30

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:

24.07.2023

28.07.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

**Vollkost**  
**1 Bio Tag/30%**  
**Bio-Anteil**

Sommerferien

Sommerferien

Sommerferien

Sommerferien

**Vegetarische**  
**Alternative**  
**1 Bio Tag/30%**  
**Bio-Anteil**

**Gluten-**  
**Laktosefrei**

**Legende**



DGE Cert-Konform



Bio



Geflügel



Fisch

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben 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.