

# Speisekarte



**KW 35**  
Montag

**26.08.2024**  
Dienstag bis

**30.08.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Vegetarische Alternative				
<p><b>Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)</p>	<p><b>Vegetarisches Schnitzel mit veganer Bratensauce, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Karotten und Spätzle</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p>	<p><b>Bio-Vollkornreis mit Bio-Erbсен und heller Bio-Karotten-Zucchini-Rahmsauce</b></p> <p>Gluten (Hafer), Milch (Lactose)</p> <p></p>	<p><b>Makkaroni mit Tomatensauce</b></p> <p>Gluten (Weizen)</p>	
<p>kJ 426 / kcal 102 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 9,8 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 1,15 g / BE 0,8</p>	<p>kJ 519 / kcal 124 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 15,9 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,3</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>kJ 510 / kcal 122 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 21,3 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,65 g / BE 1,8</p>	
Vollkost				
<p><b>Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> <p></p>	<p><b>Vegetarisches Schnitzel mit veganer Bratensauce, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Karotten und Spätzle</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p>	<p><b>Bio-Hühnerfrikassee mit Spargel, dazu Bio-Erbsen und Bio-Vollkornreis</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> </p>	<p><b>Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Makkaroni</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Laktose)</p> <p>2, 3, 8 </p>	
<p>kJ 438 / kcal 105 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 9,5 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,02 g / BE 0,8</p>	<p>kJ 519 / kcal 124 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 15,9 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,3</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>kJ 647 / kcal 155 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g, KH 20,1 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 0,85 g / BE 1,7</p>	
Gluten-, Lactosefrei				
<p><b>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Reis</b></p> <p>Sojabohnen</p>	<p><b>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</b></p> <p>Eier, Sojabohnen</p>	<p><b>Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf</b></p> <p>Sellerie</p>	<p><b>Nudeln a la Bolognese vom Rind</b></p>	
<p>kJ 630 / kcal 151 / 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</p>	<p>kJ 428 / kcal 102 / 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</p>	<p>kJ 193 / kcal 46 / 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>kJ 630 / kcal 151 / 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</p>	
<b>DE-ÖKO-003</b>				

# Speisekarte








**KW 36**  
Montag

**02.09.2024**  
Dienstag bis

**06.09.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Vegetarische Alternative					
<p><b>Spätzle mit Brokkoli und Karotten-Zucchini-Rahmsauce</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 433 / kcal 104 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g, KH 14,5 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,61 g / BE 1,2</p>	<p><b>Vollkornreis-Brokkoli-Pfanne mit heller Sauce</b></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><b>Gemüsefrikadelle mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>kj 381 / kcal 91 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g, KH 11,0 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,75 g / BE 0,9 g</p>	<p><b>Bio-Spaghetti mit Bio-Tomaten-Zucchini-Karotten-Bolognese</b></p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Gluten (Weizen)</p> <p> Sojabohnen, Sellerie, Gluten (Weizen)</p> <p>kj 537 / kcal 128 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g, KH 19,1 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,26 g / BE 1,6</p>		
Vollkost					
<p><b>Spätzle mit Bio-Erbсен und Karotten-Zucchini-Rahmsauce</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 530 / kcal 127 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 17,0 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,89 g / BE 1,4</p>	<p><b>Vollkornreis-Lachs-Pfanne mit Brokkoli</b></p> <p>Fisch, Milch (Lactose)</p> <p>1 </p> <p>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><b>Gebratene Rinderfrikadelle mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p>kj 373 / kcal 89 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g, KH 9,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,84 g / BE 0,8</p>	<p><b>Bio-Spaghetti mit Bio-Bolognese vom Rind</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p> </p> <p>kj 550 / kcal 1431 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g, KH 19,3 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,39 g / BE 1,6</p>		
Gluten-, Lactosefrei					
<p><b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b></p> <p>3</p> <p>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</p>	<p><b>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi</b></p> <p>Eier, Sojabohnen, Senf</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><b>Vegetarischer Linseneintopf</b></p> <p>Sellerie</p> <p>kj 233 / kcal 56 / 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><b>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</b></p> <p>kj 514 / kcal 123 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g, KH 18,6 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,55 g / BE 1,5</p>		
<b>DE-ÖKO-003</b>					

# Speisekarte








**KW 37**  
Montag

**09.09.2024** bis  
Dienstag

**13.09.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Vegetarische Alternative				
<p><b>Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)</p>	<p><b>Tomatencremesuppe mit Hörnchennudeln und einem Bio-Körnerbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose)</p>	<p><b>Mildes Bio-Chili sin Carne mit Kidneybohnen, dazu Bio-Basmatireis</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen</p> <p></p>	<p><b>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Beilagensalat mit Zitronendressing</b></p> <p>Milch (Lactose)</p>	
<p>kJ 432 / kcal 103 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 9,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,15 g / BE 0,8</p>	<p>kJ 529 / kcal 126 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 17,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,32 g / BE 1,5 g</p>	<p>kJ 544 / kcal 130 / Fett 1,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 24,2 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,03 g / BE 2,0 g</p>	<p>kJ 504 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 19,5 g, davon Zucker 0,5 g / Eiweiß 2,0 g / Salz 0,14 g / BE 1,6</p>	
Vollkost				
<p><b>Paniertes Seelachsfilet mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> <p></p>	<p><b>Minestrone mit Geflügelbrühe und Hörnchennudeln, dazu ein Bio-Körnerbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Eier, Milch (Lactose)</p> <p></p>	<p><b>Bio-Mildes Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Bio-Basmatireis</b></p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p> </p>	<p><b>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Beilagensalat mit Zitronendressing</b></p> <p>Milch (Lactose)</p>	
<p>kJ 432 / kcal 103 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 9,6 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,04 g / BE 0,8</p>	<p>kJ 486 / kcal 116 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 17,4 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,09 g / BE 1,4 g</p>	<p>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</p>	<p>kJ 504 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 19,5 g, davon Zucker 0,5 g / Eiweiß 2,0 g / Salz 0,14 g / BE 1,6</p>	
Gluten-, Lactosefrei				
<p><b>Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbсен-Gemüse</b></p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p>	<p><b>Nudeln a la Bolognese vom Rind</b></p>	<p><b>Vegetarischer Kartoffeleintopf mit Karotten und Sellerie</b></p> <p>Sellerie</p>	<p><b>Maisgrießbrei mit Kirschräut</b></p> <p>Sojabohnen</p>	
<p>kJ 410 / kcal 98 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 15,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,59 g / BE 1,3</p>	<p>kJ 582 / kcal 139 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g, KH 26,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,99 g / BE 2,2</p>	<p>kJ 185 / kcal 44 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 6,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,58</p>	<p>kJ 405 / kcal 97 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,09 g / BE 1,3</p>	
DE-ÖKO-003				

KW 38  
Montag

16.09.2024 bis  
Dienstag

20.09.2024  
Mittwoch

Donnerstag

Vegetarische Alternative				
<p><b>Bio-Karotten-Paprika-Zucchini-Gulasch mit Erbsen und Möhrengemüse, dazu Spätzle</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf</p> <p><small>Gluten (Weizen), Dinkel, Eier, Senf</small></p>	<p><b>Falafel-Bällchen mit Champignonrahm, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p><small>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</small></p>	<p><b>Tofu-Klöße mit Curry-Kokossauce und Vollkornreis, dazu gemischter Salat mit Kräuter-Öl-Dressing</b></p> <p>Sojabohnen, Senf, Sulfid</p> <p>3</p> <p><small>Sojabohnen, Senf, Sulfid</small></p>	<p><b>Ihr habt gewählt:  Bio-Pfannkuchen mit Bio-Kirschragout und Bio-Vanillesauce, vorweg Bio-Karottencremesuppe</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p><small>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</small></p>	
<small>kJ 430 / kcal 103 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 15,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,92 g / BE 1,3</small>	<small>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</small>	<small>kJ 585 / kcal 140 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 18,2 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 1,77 g / BE 1,5</small>	<small>kJ 549 / kcal 131 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 17,0 g, davon Zucker 5,7 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,48 g / BE 1,4 g</small>	
Vollkost				
<p><b>Pfannengulasch vom Rind mit Erbsen und Möhrengemüse, dazu Spätzle</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf</p> <p><small>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf</small></p>	<p><b>Köttbullar in Rahm vom Geflügel mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p><small>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</small></p>	<p><b>Lachscurry in Tomaten-Kokossauce mit Vollkornreis, dazu gemischter Salat mit Kräuter-Öl-Dressing</b></p> <p>Fisch, Sojabohnen, Senf, Sulfid</p> <p>3</p> <p><small>Fisch, Sojabohnen, Senf, Sulfid</small></p>	<p><b>Ihr habt gewählt:  Bio-Pfannkuchen mit Bio-Kirschragout und Bio-Vanillesauce, vorweg Bio-Karottencremesuppe</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p><small>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</small></p>	
<small>kJ 539 / kcal 129 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 15,4 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,01 g / BE 1,3</small>	<small>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</small>	<small>kJ 613 / kcal 146 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 21,5 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 1,87 g / BE 1,8</small>	<small>kJ 380 / kcal 91 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 10,3 g, davon Zucker 7,0 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,38 g / BE 0,9 g</small>	
Gluten-, Lactosefrei				
<p><b>Gemüse-Bolognese mit Tofu und Gnocchi</b></p> <p>Eier, Sojabohnen, Sellerie</p> <p><small>Eier, Sojabohnen, Sellerie</small></p>	<p><b>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Langkornreis</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p><small>Sojabohnen</small></p>	<p><b>Geschmortes Paprika-, Auberginen-, Zucchini-Gemüse mit Kräuter-Maisgrieß</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p><small>Sojabohnen</small></p>	<p><b>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</b></p> <p><small></small></p>	
<small>kJ 41 / kcal 172 / Fett 0,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 7,3 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,14 g / BE 0,6</small>	<small>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</small>	<small>kJ 298 / kcal 71 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 7,3 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,24 g / BE 0,6</small>	<small>kJ 582 / kcal 139 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 26,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,99 g / BE 2,2</small>	
<b>DE-ÖKO-003</b>				