

Speisekarte KW 7

Für die Woche vom:

13.02.2023

17.02.2023

Montag



Schwäbisches Linsengemüse mit Spätzle und Geflügelwienerle

Gluten (Weizen, Sellerie, Eier

3, 8

kJ 606 / kcal 145 / Fett 7,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g
KH 12,6 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,32 g / BE 1,0

Dienstag

Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

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

3, 8

kJ 753 / kcal 180 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g
KH 22,9 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 10,7 g / Salz 0,01 g / BE 1,73

Mittwoch



Mildes Putencurry aus der Brust, mit Gemüse und Apfel, dazu Bio-Salzkartoffeln

Milch (Lactose)

3

kJ 406 / kcal 97 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 9,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,17 g / BE 0,8

Donnerstag



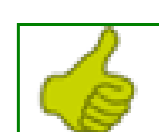
Rinderfrikadelle mit Kohlrabigemüse und Kartoffelkroketten

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

3

kJ 576 / kcal 138 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g
KH 12,7 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 1,09 g / BE 1,9

Freitag



Drelloninudeln mit vegetarischem Tomaten-Gemüseragout

Gluten (Weizen), Eier

3, 8

kJ 617 / kcal 147 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 24,2 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,68 g / BE 2

**Gluten-,
Laktosefrei**

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

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

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

kJ 568 / kcal 136 / Fett 2 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

Hühnchengeschnetzeltes 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

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

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener

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



DE-ÖKO-003
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben des Instituts für Kinderernährung Dortmund sowie 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 9

Für die Woche vom:

27.02.2023

03.03.2023

Montag



Spaghetti mit Bolognese vom Rind und Reibekäse

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

kj 617 / kcal 147 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 19,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,44 g / BE 1,7

Dienstag



Paniertes Putenbrustschnitzel mit Rahmsauce, Wirsinggemüse und Backofen-Kroketten

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

kj 648 / kcal 155 / Fett 7,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g
KH 13,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 1,17 g / BE 1,4

Mittwoch

Eieromelette mit buntem Gemüse, Rahmsauce und Vegetarische Knuspernuggets mit Gemüse-Allerlei, Salzkartoffeln

Eier, Milch (Lactose)

kj 355 / kcal 85 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g
KH 9,3 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,34 g / BE 0,8

Donnerstag

Vegetarische Knuspernuggets mit Gemüse-Allerlei, Sahnesauce und Bio-Vollkornreis

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

1, 2
kj 665 / kcal 159 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 21,1 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,96 g / BE 1,8

Freitag



Rindfleischrahmgeschnetzeltes mit buntem Gemüse und Makkaroni

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

**Gluten-,
Laktosefrei**

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

Nudeln a la Bolognese vom Rind

kj 634 / 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

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

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

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



DE-ÖKO-003
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben des Instituts für Kinderernährung Dortmund sowie 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 10

Für die Woche vom:

06.03.2023

10.03.2023

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



Tomatensuppe und feiner Milchreis mit Orangen-Mangoragout

Milch (Lactose)

12

kj 395 / kcal 94 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g
KH 9,5 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,37 g / BE 0,8

Dienstag



Putenfrikadelle mit dunkler Sauce, Kohlrabi-Erbsengemüse und Spätzle

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

kj 543 / kcal 130 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 14,2 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 1,30 g / BE 1,2

Mittwoch



Tortellini mit vegetarischer Füllung auf fruchtigem Zucchini-Tomatengemüse

Gluten (Weizen), Sellerie

kj 514 / kcal 123 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 19,0 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,06 g / BE 1,6

Donnerstag



Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffelpüree

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

kj 479 / kcal 114 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 11,6 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,05 g / BE 1,0

Freitag

"Mac`n Cheese" Maccaroni mit Käse und Röstzwiebeln, dazu ein kleiner Salat

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

3

kj 654 / kcal 156 / Fett 8,1 g, davon ges. Fettsäuren 4,1 g
KH 16,2 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,9 g / BE 1,4

**Gluten-,
Laktosefrei**

Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse

Sojabohnen, Sellerie, Senf

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

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

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

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwienener

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

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



DE-ÖKO-003
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben des Instituts für Kinderernährung Dortmund sowie 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 11

Für die Woche vom:

13.03.2023

17.03.2023

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



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

Dienstag



Geflügelhackbällchen "Köttbular Style" in Rahmsauce mit Preiselbeeren, dazu Broccoli und Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), 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

Mittwoch



Ofenfrische Reibekuchen mit Apfelmus, dazu Salat

Eier, Schwefeldioxid/Sulphit

3
KJ 593 / kcal 142 / Fett 7,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 16,0 g, davon Zucker 5,9 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,62 g / BE 1,3

Donnerstag

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

Freitag

Spaghetti mit fruchtiger Tomatensauce

Gluten (Weizen)

KJ 498 / kcal 119 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 21,8 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 1,31 g / BE 1,8

**Gluten-,
Laktosefrei**

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

Eier, Senf, 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 6,0 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

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

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

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



DE-ÖKO-003
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben des Instituts für Kinderernährung Dortmund sowie 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 12

Für die Woche vom:

20.03.2023

24.03.2023

Montag



Schwäbisches Linsengemüse mit Geflügelwiener und Spätzle

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie

3, 8

KJ 606 / kcal 145 / Fett 7,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g
KH 12,5 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,32 g / BE 1,0

Dienstag



Rindfleisch-Gemüse-Rahmtopf mit Paprika und Wellenbandnudeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

3, 8

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

Mittwoch



Seelachsfilet natur gebraten mit Rahmerbsen und Langkornreis

Gluten (Weizen), Milch (Lactose) Fisch

3, 8

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

Donnerstag



Kartoffelcremesuppe und Milch-Grießbrei mit Bio-Kirschragout

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

12

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

Freitag



Vegetarisch gefüllte Tortellini mit Tomaten-Basilikumsauce und Salat

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

3

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**

Nudeln a la Bolognaise vom Rind

Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce mit Risi Bisi

Fruchtige Linsenbolognaise mit Kartoffelnocken

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit Gemüseris

Sojabohnen, Senf

Eier, Sellerie

3

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

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

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

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

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



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003

BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben des Instituts für Kinderernährung Dortmund sowie 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.