

# Speisekarte



KW 49  
Montag






04.12.2023 bis  
Dienstag

08.12.2023  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

## Vegetarisch

<p><b>Bio-Penne mit fruchtiger Bio-Tomatensauce und Bio-Blattsalat mit Bio-Joghurtdressing</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> 3</p> <p>KJ 488 / kcal 117 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 19,9 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,97 g / BE 1,7</p>	<p><b>Fit-Pizza mit Geflügelsalami, Mozzarella und Paprika</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose),</p> <p> 2, 3</p> <p>KJ 749 / kcal 179 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g KH 22,3 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 9,8 g / Salz 1,30 g / BE 1,9</p>	<p><b>Spiralnudeln mit Lachssauce und Bio-Erbsen</b></p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)</p> <p> 1</p> <p>KJ 594 / kcal 142 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 17,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,44 g / Salz 0,98 g / BE 1,5</p>	<p><b>Geflügel-Currywurst mit Pommes Frites, dazu Blattsalat und Italian Dressing</b></p> <p>Sojabohnen, Sulfid</p> <p> 3, 8</p> <p>KJ 599 / kcal 143 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 13,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,89 g / BE 1,1</p>	<p><b>Rindfleischrahmgeschnetzeltes mit Marktgemüse (Karotten-, Blumenkohl- und Erbsengemüse), dazu Vollkornreis</b></p> <p>Milch (Laktose), Senf</p> <p></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>
--	--	--	--	--

## Gluten-, Laktosefrei

<p><b>Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse</b></p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</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><b>Maisgrießbrei mit Kirschragout</b></p> <p>Sojabohnen</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>	<p><b>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>KJ 709 / kcal 169 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 27,8 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 8,1 g / Salz 1,18 g / BE 2,3</p>	<p><b>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi</b></p> <p>Eier, Sojabohnen, Senf</p> <p>KJ 657 / kcal 157 / 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</p>	<p><b>Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener</b></p> <p>Sojabohnen, Sellerie</p> <p>3,8</p> <p>KJ 247 / kcal 59 / 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</p>
--	--	--	---	---

# Speisekarte



KW 50  
Montag





11.12.2023 bis  
Dienstag

15.12.2023  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

## Vegetarisch

<p><b>Gebratene Rinderfrikadelle mit Würzkartoffeln und Rahmkohlrabi</b></p> <p>Gluten (Weizen), Senf, Eier, Milch (Laktose)</p>  <p>kJ 477 / kcal 114 / Fett 5,0 g davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 10,9 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,06 g / BE 0,9 g</p>	<p><b>Bio-Gulasch vom Rind mit Bio-Penne und Bio-Karotten-Gemüse</b></p> <p>Gluten (Weizen), Senf, Sellerie</p>   <p>kJ 557 / kcal 133 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 20,3 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,67 g / BE 1,7</p>	<p><b>Bio-Penne mit vegetarischer Bolognaise (Paprika, Karotten)</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie</p> <p>kJ 560 / kcal 134 / Fett 2,6 g davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 22,7 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,21 g / BE 1,9 g</p>	<p><b>Thunfisch-Gemüseragout (Paprika, Erbsen) mit Salzkartoffeln</b></p> <p>Fisch, Milch (Lactose), Schwefeldioxid/Sulphit</p>  <p>3</p> <p>kJ 325 / kcal 78 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 10,0 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,32 g / BE 0,8</p>	<p><b>Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen</p> <p>kJ 606 / kcal 145 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g KH 19,4 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 7,6 g / Salz 0,96 g / BE 1,6</p>
--	--	---	--	---

## Gluten-, Laktosefrei

<p><b>Süßkartoffel Tikka Masala (Paprika, Sojabohnen)</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>kJ 479 / kcal 114 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 13,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,99 g / BE 1,1</p>	<p><b>Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüsereis</b></p> <p>kJ 338 / kcal 81 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 12,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 1,1 g / Salz 1,11 g / BE 1,0</p>	<p><b>Hähnchengeschnetzeltes in Champignonsauce mit Risi Bisi</b></p> <p>Senf, Sojabohnen</p> <p>kJ 478 / kcal 114 / 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</p>	<p><b>Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</b></p> <p>kJ 371 / kcal 89 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 9,7 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,02 g / BE 0,8</p>	<p><b>Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen, dazu Reis</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>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</p>
--	--	--	--	---

# Speisekarte



KW 51  
Montag

18.12.2023 bis  
Dienstag

22.12.2023  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

## Vegetarisch

<p><b>Hühnerfrikassee mit Bio-Karottengemüse und Langkornreis</b></p> <p>Milch (Lactose)</p>  <p>KJ 473 / kcal 113 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 16,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 2,18 g / BE 1,4</p>	<p><b>Tortellini mit Spinatfüllung, dazu Tomatensauce</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p>KJ 549 / kcal 131 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 21,5 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,00 g / BE 1,8</p>	<p>keine Verpflegung</p>	<p>keine Verpflegung</p>	<p>keine Verpflegung</p>
---	---	--------------------------	--------------------------	--------------------------

## Gluten-, Laktosefrei

<p><b>Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>KJ 422 / 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</p>	<p><b>Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, Zucchini- und Tomatensauce mit Paprikareis</b></p> <p>KJ 338 / kcal 1181 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 12,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 1,1 g / Salz 1,11 g / BE 1,0</p>	<p>keine Verpflegung</p>	<p>keine Verpflegung</p>	<p>keine Verpflegung</p>
---	---	--------------------------	--------------------------	--------------------------