

## Speisekarte KW 19

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:

08.05.2023

12.05.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

**Vegetarisch**

**Drelli-Nudeln mit Bio-Maissauce, Feta und Bio-Erbsen**

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

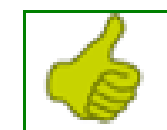
kj 618 / kcal 148 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g  
KH 21,5 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,32 g / BE 1,8



**Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse**

Gluten(Weizen), Milch(Lactose), Sellerie

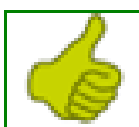
kj 669 / kcal 160 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g  
KH 20,7 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,87 g / BE 1,7



**Penne mit fruchtiger Tomatensauce**

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie,

kj 562 / kcal 134 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 20,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,27 g / BE 1,7



**Grießbrei mit Apfelmus, dazu Kartoffelrahmsuppe**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

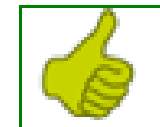
kj 661 / kcal 158 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 28,7 g, davon Zucker 8,8 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,84 g / BE 2,4



**Grünes Curry mit Couscous und Sesam**

Sojabohnen, Sesam

kj 669 / kcal 160 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g  
KH 20,7 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,87 g / BE 1,7



**Vollkost**

**Fischstäbchen mit Salzkartoffeln und Rahmspinat**

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

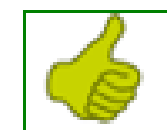
1  
kj 652 / kcal 156 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g  
KH 20,7 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,7

1

**Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Vollkornreis**

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



**Leberkäsegulasch mit Spätzle und Möhrengemüse**

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



**Vegetarischer Bio-Linseneintopf mit Geflügelwiener, dazu ein Bio-Körnerbrötchen**

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie

3, 8  
kj 381 / kcal 91 / Fett 1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 15,4 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,64 g / BE 1,3



**Rinderfrikadelle mit Kohlrabigemüse in Rahm und Salzkartoffeln**

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

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



**Gluten-, Laktosefrei**

**Hähnchengeschnetzeltes 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

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

3, 8

**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



**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



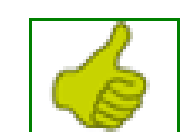
**Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce**

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



**Salatteller**

**Salatteller täglich wechselnder Salat und Rohkost mit Dressing und verschiedenen Toppings**



**Frischer Obstsalat**

3  
kj 319 / kcal 76 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g  
KH 16,9 g, davon Zucker 14,7 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,4

3

**Salatteller täglich wechselnder Salat und Rohkost mit Dressing und verschiedenen Toppings**



**Frischer Salat mit Joghurt-Dressing**

Milch (Lactose)

3  
kj 147 / kcal 35 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 3,1 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,49 g / BE 0,3

3

**Salatteller täglich wechselnder Salat und Rohkost mit Dressing und verschiedenen Toppings**



**Obstkorb**

kj 272 / kcal 65 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g  
KH 14,5 g, davon Zucker 13,2 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / BE 0,6



**Salatteller täglich wechselnder Salat und Rohkost mit Dressing und verschiedenen Toppings**



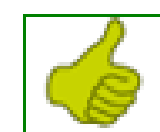
**Frischer Salat mit Italian-Dressing**

Schwefeldioxid/Sulphit

2, 3  
kj 166 / kcal 40 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 2,9 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,52 g / 0,2 BE



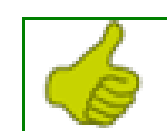
**Salatteller täglich wechselnder Salat und Rohkost mit Dressing und verschiedenen Toppings**



**Vanillepudding**

Milch (Lactose)

kj 264 / kcal 63 / Fett 3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 5,2 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,10 g / BE 0,4



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Rindfleisch



Schwein

## Speisekarte KW 20

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:

15.05.2023

19.05.2023

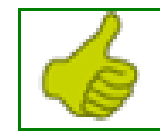
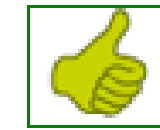
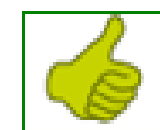
Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



**Vegetarisch**

Vollkornspirelli mit Gemüsebolognese

Schupfnudel-Gemüsepfanne mit Basilikumrahmsauce

Eieromlette mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln

Fruchtiges Süßkartoffel-Tikka-Masala mit Langkornreis

Vegetarischer Erbseneintopf mit Bio-Körnerbrötchen

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie

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

Gluten(Weizen),Eier, Milch(Lactose)

Sojabohne, Milch(Lactose)

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie, Senf

kj 606 / kcal 145 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g  
KH 23,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,80 g / BE 2,0

2, 3, 6  
kj 717/kcal 171/Fett 9,1 g,davon ges.Fettsäuren 3,9 g  
KH 14,4 g,davon Zucker 1,9 g/Eiweiß 7,5 g/Salz 1,46 g/ BE 1,2

kj 374 /kcal 89 /Fett 4,5 g,davon ges. Fettsäuren 1,5 g  
KH 7,8 g,davon Zucker 0,9 g/Eiweiß 4,1 g /Salz 0,53 g/ BE 0,7

kj 514 / kcal 123 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 17,7 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,16 g / BE 1,5

kj 514 /kcal 123 /Fett 4,1 g,davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 17,7 g,davon Zucker 2,6 g/Eiweiß 3,1 g/Salz 1,16 g /BE 1,5

**Vollkost**

Geflügel-Currywurst mit Backofen-Frites

Thunfisch-Gemüseragout mit Salzkartoffeln

Bio-Geschnetzeltes vom Rind mit buntem Bio-Gemüse und Bio-Knöpfe

Putenbrustmedaillon mit Würzkartoffeln und Gemüse, dazu Geflügeljus

Mildes Chili con carne mit Rindfleisch und Langkornreis, dazu Sour Cream

Senf

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

Gluten (Weizen), Senf

Gluten (Weizen)

Milch (Lactose)

kj 719 / kcal 172 / Fett 10,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 15,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,55 g / BE 1,3

1  
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

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

2, 3  
kj 538 /kcal 129 /Fett 2,5 g,davon ges. Fettsäuren 0,4 g  
KH 19,8 g,davon Zucker 2,3 g/Eiweiß 6,1 g/Salz 0,7 g/BE 1,7

kj 719 /kcal 172 /Fett 10,3 g,davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 15,3 g,davon Zucker 3,4 g/Eiweiß 4,5 g/Salz 1,55 g /BE 1,3

**Gluten-, Laktosefrei**

Hähnchengeschnetzeltes mit Paprikareis

Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis

Süßkartoffel Tikka Masala

Gegrillter Rotbarsch in Dill-Zitronen-Sauce mit Soja-Wildreis

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken

Sojabohnen

Sojabohnen

Fisch, Sojabohnen

Eier, Sellerie

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 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

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

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 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

**Salatteller**

Salatteller  
täglich wechselnder Salat und Rohkost mit Dressing und verschiedenen Toppings

Salatteller  
täglich wechselnder Salat und Rohkost mit Dressing und verschiedenen Toppings

Salatteller  
täglich wechselnder Salat und Rohkost mit Dressing und verschiedenen Toppings

Salatteller  
täglich wechselnder Salat und Rohkost mit Dressing und verschiedenen Toppings

Salatteller  
täglich wechselnder Salat und Rohkost mit Dressing und verschiedenen Toppings

**Dessert/ Salat**

Frischer Obstsalat

Obstkorb

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Schokopudding

Frischer Salat mit Italian-Dressing

Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

Schwefeldioxid/Sulphit

3  
kj 319 / kcal 76 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g  
KH 16,9 g, davon Zucker 14,7 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,4

kj 272 / kcal 65 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g  
KH 14,5 g, davon Zucker 13,2 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / BE 0,6

3, 11  
kj 147 / kcal 35 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 3,1 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,49 g / BE 0,3

kj 264 / kcal 63 / Fett 3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 5,2 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,10 g / BE 0,4

2, 3  
kj 166 / kcal 40 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 2,9 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,52 g / 0,2 BE



DE-ÖKO-003  
BIO

Geflügel

Fisch

Rindfleisch

Schwein

DGE Cert-Konform

## Speisekarte KW 21

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:

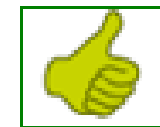
22.05.2023

26.05.2023

Montag



Dienstag



Mittwoch

Donnerstag

Freitag

**Vegetarisch**

Vegetarische Paella mit Bio-Rohkostsalat und Bio-Joghurtdressing

Würzkartoffeln mit Ratatouille-Gemüse und feinen Linsen

"Mac'n Cheese" Makkaroni mit Käse und Bio-Röstzwiebeln, dazu ein kleiner Salat

Karottencremesuppe, American Pancakes mit Bio-Kischragout und Vanillesoße

Bunter Bio-Gemüseglasch "Ungarische Art" mit frischen Karotten und Zucchini, dazu Salzkartoffeln

Sojabohnen, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Sellerie

3, 6

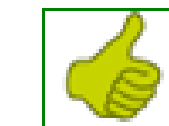
KJ 483 / kcal 115 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g  
KH 13,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 2,11 g / BE 1,1

KJ 500 / kcal 119 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g  
KH 19,3 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,3 g / BE 1,5

KJ 456 / kcal 109 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g  
KH 15,2g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,3 g / BE 1,3

KJ 647 / kcal 155 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g  
KH 21,9 g, davon Zucker 11,9 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,3 g / BE 1,8

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



**Vollkost**

Bio-Spaghetti mit Bio-Bolognese vom Rind

Hühnerfrikassee mit Karottengemüse, und Vollkornreis

Schlemmerfilet "Bordelaise" mit Rahmerbsen und Salzkartoffeln

Putenrahmragout mit Spätzle und buntem Marktgemüse

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

Gluten (Weizen), Milch(Lactose), Sellerie

Milch (Lactose)

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

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

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)

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 557 / kcal 133 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g  
KH 17,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,27 g / BE 1,5

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

KJ 514 / kcal 123 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g  
KH 15,913,8 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 0,97 g / BE 1,2

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

**Gluten-, Laktosefrei**

Nudeln a la Bolognese vom Rind

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce

Putensteaks mit Gemüse und Kartoffelstampf

Gegrillter Rotbarsch in Dill-Zitronen-Sauce mit Soja-Wildreis

Sojabohnen

Eier, Sojabohnen

Sojabohnen, Senf

Fisch, 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

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

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

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

**Salatteller**

Salatteller täglich wechselnder Salat und Rohkost mit Dressing und verschiedenen Toppings

Salatteller täglich wechselnder Salat und Rohkost mit Dressing und verschiedenen Toppings

Salatteller täglich wechselnder Salat und Rohkost mit Dressing und verschiedenen Toppings

Salatteller täglich wechselnder Salat und Rohkost mit Dressing und verschiedenen Toppings

Salatteller täglich wechselnder Salat und Rohkost mit Dressing und verschiedenen Toppings

**Dessert/ Salat**

Frischer Obstsalat

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Obstkorb

Frischer Salat mit Italian-Dressing

Obstkorb

3

3

3, 11

KJ 281 / kcal 67 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 14,5 g, davon Zucker 13,7 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / BE 1,2

KJ 187 / kcal 45 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 2,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,49 g / BE 0,2

KJ 257 / kcal 61 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 12,0 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,0

KJ 157 / kcal 37 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 3,3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,54 g / BE 0,3

KJ 257 / kcal 61 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 12,0 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,0



DE-ÖKO-003

BIO

Geflügel

Fisch

Rindfleisch

Schwein

DGE Cert-Konform

## Speisekarte KW 22

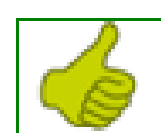
Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Für die Woche vom:

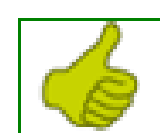
29.05.2023

02.06.2023

Montag



Dienstag



Mittwoch

Donnerstag

Freitag



**Vegetarisch**

Vegetarischer Kartoffeleintopf, dazu ein Bio-Körnerbrötchen

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer),

kj 312 / kcal 75 / Fett 1,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 12,6 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 1,34 g / BE 1,1

Wellenbandnudeln in Paprikarahmsauce und Mais

Gluten (Weizen), Sellerie

kj 547 / kcal 131 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 20,4 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,88 g / BE 1,7

Herzhafte Pfannkuchen mit Frühlingsgemüse und Käserahmsauce

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kj 606 / kcal 145 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g  
KH 19,6 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,9 g / BE 1,4

Falafelbällchen mit Kräuterdiip und Würzkartoffeln

Milch (Lactose)

kj 499 / kcal 119 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g  
KH 17,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,16 g / BE 1,4

Romanesco-Knöpfele-Gemüsepfanne

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

kj 285 / kcal 68 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g  
KH 7,6 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 2,1 g / Salz 0,91 g / BE 0,6

**Vollkost**

Tomatencremesuppe mit Reis, dazu 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

Putengyros mit Fladenbrot, dazu Salat, Tomate, Gurke und Joghurtsauce

Gluten(Weizen, Gerste, Milch(Lactose), Sesam)

kj 524 / kcal 125 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 16,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 2,64 g / BE 1,4

gebratenes Seelachsfilet mit Salzkartoffeln und 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

Gulasch vom Rind mit Marktgemüse und Spätzle

Gluten(Weizen), Milch(Lactose)

kj 524 / kcal 125 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 16,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 2,64 g / BE 1,4

Hackbällchen vom Rind im Köttbullar Style, dazu Salzkartoffeln und Bio-Karottengemüse

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

kj 707 / kcal 169 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g  
KH 23,4 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 1,11 g / BE 2,0

**Gluten-, Laktosefrei**

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 Geflügelwienener

Sojabohnen, Sellerie

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

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

**Salatteller**

Salatteller täglich wechselnder Salat und Rohkost mit Dressing und verschiedenen Toppings

Salatteller täglich wechselnder Salat und Rohkost mit Dressing und verschiedenen Toppings

Salatteller täglich wechselnder Salat und Rohkost mit Dressing und verschiedenen Toppings

Salatteller täglich wechselnder Salat und Rohkost mit Dressing und verschiedenen Toppings

Salatteller täglich wechselnder Salat und Rohkost mit Dressing und verschiedenen Toppings

**Dessert/ Salat**

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)

kj 187 / kcal 45 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 2,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,49 g / BE 0,2

Frischer Obstsalat

3

kj 281 / kcal 67 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 14,5 g, davon Zucker 13,7 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / BE 1,2

Obstkorb

kj 257 / kcal 61 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 12,0 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,0

Frischer Salat mit Italian-Dressing

Schwefeldioxid/Sulphit

kj 157 / kcal 37 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 3,3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,54 g / BE 0,3

Obstkorb

3, 11

kj 257 / kcal 61 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 12,0 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,0



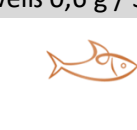
DE-ÖKO-003

BIO

DGE Cert-Konform



Geflügel



Fisch



Rindfleisch



Schwein

## Speisekarte KW 23

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:

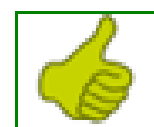
05.06.2023

09.06.2023

Montag



Dienstag



Mittwoch

Donnerstag



Freitag

**Vegetarisch**

Tortellini mit vegetarischer Füllung, dazu Tomatensauce

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie

KJ 345 / kcal 82 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g  
KH 14,9 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 2,0 g / Salz 0,92 g / BE 1,3

Vegane Gemüselasagne, dazu ein kleiner Salat

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

KJ 481 / kcal 115 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g  
KH 17,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,70 g / BE 1,5

Käsespätzle mit Röstzwiebeln

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

KJ 631 / kcal 125 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
KH 13,6 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 6,9 g / Salz 1,0 g / BE 1,3

Vegetarisches mildes Chili mit Bohnen, Mais, Paprika, Sonnenblumenkernen und Vollkornreis

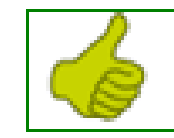
Sojabohnen

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

Spinatstrudel mit Rahmsauce und kleinem Salat

Gluten (Weizen, Hafer), Milch (Lactose)

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



**Vollkost**

Gebratene Hähnchenbrust mit Waldpilzrahm und Bio-Brokkoli, dazu bunte Schmetterlingsnudeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

KJ 716 / kcal 171 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g  
KH 19,0 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 8,0 g / Salz 1,01 g / BE 1,6

Königsberger Klopse mit Salzkartoffeln und buntes Gemüse

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

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

Schlemmerfilet "Italiano" mit Gemüsereis und Zitronensauce

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

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

Rindergeschmortes in Rahmsauce mit buntem Bio-Gemüse und Salzkartoffeln

Milch (Lactose), Senf

KJ 545 / kcal 130 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g  
KH 13,7 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,79 g / 1,1 BE

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

**Gluten-, Laktosefrei**

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 6,0 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

Nudeln a la Bolognese vom Rind

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

Geschmorte Aubergine mit grobem Kräuter-Maisgrieß

Sojabohnen

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

**Salatteller**

Salatteller täglich wechselnder Salat und Rohkost mit Dressing und verschiedenen Toppings

Salatteller täglich wechselnder Salat und Rohkost mit Dressing und verschiedenen Toppings

Salatteller täglich wechselnder Salat und Rohkost mit Dressing und verschiedenen Toppings

Salatteller täglich wechselnder Salat und Rohkost mit Dressing und verschiedenen Toppings

Salatteller täglich wechselnder Salat und Rohkost mit Dressing und verschiedenen Toppings

**Dessert/ Salat**

Frischer Obstsalat

KJ 281 / kcal 67 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 14,5 g, davon Zucker 13,7 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / BE 1,2



DE-ÖKO-003

BIO

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)

KJ 187 / kcal 45 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 2,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,49 g / BE 0,2



Geflügel

Obstkorb

KJ 257 / kcal 61 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 12,0 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,0



Fisch

Frischer Salat mit Italian-Dressing

Schwefeldioxid/Sulphit

KJ 157 / kcal 37 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 3,3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,54 g / BE 0,3



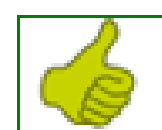
Rindfleisch

Obstkorb

KJ 257 / kcal 61 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 12,0 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,0



Schwein



DGE Cert-Konform

## Speisekarte KW 24

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:

12.06.2023

16.06.2023

Montag



Dienstag



Mittwoch

Donnerstag

Freitag



**Vegetarisch** Vollkornspirelli mit Sesam und Linsen-Gemüse-Bolognese

Gluten (Weizen), Sellerie, Sesam

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

Vegetarisches Gemüse-Kartoffelcurry

Sojabohnen, 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

Kartoffelklöße mit Gemüse und vegetarischer Bratensauce

Sellerie, Senf

KJ 312 / kcal 75 / Fett 1,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 12,6 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 1,34 g / BE 1,1

Vegetarisches Frikassee mit Langkornreis

Sojabohnen, Milch (Lactose)

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

Bunter Bio-Gemüseglasch "Ungarische Art" mit frischen Karotten und Zucchini, dazu Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), 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

**Vollkost** Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup

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

12  
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

Linsen mit Spätzle und Geflügelwiener

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

2, 3, 8  
KJ 545 / kcal 130 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g  
KH 13,7 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,79 g / 1,1 BE

Pfannengulasch vom Rind mit Hörnchen-Nudeln und Karotten-Erbsen-Gemüse

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)

KJ 399 / kcal 95 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g  
KH 14,1 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,97 g / BE 1,2

Bio-Lachs-Gratin mit Bio-Brokkoli

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Fisch

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

Paniertes Putenbrustschnitzel mit Champignonrahm und Bio-Spätzle

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

**Gluten-, Laktosefrei** Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis

3

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

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

Schmorgemüse nach Mediteraner Art mit Kräuter-Maisgrieß

Sojabohnen, Senf

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

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken

Eier, Sellerie

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

Putensteaks mit Gemüse und Kartoffelstampf

Sojabohnen, Senf

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

**Salatteller** Salatteller täglich wechselnder Salat und Rohkost mit Dressing und verschiedenen Toppings

Salatteller täglich wechselnder Salat und Rohkost mit Dressing und verschiedenen Toppings

Salatteller täglich wechselnder Salat und Rohkost mit Dressing und verschiedenen Toppings

Salatteller täglich wechselnder Salat und Rohkost mit Dressing und verschiedenen Toppings

Salatteller täglich wechselnder Salat und Rohkost mit Dressing und verschiedenen Toppings

**Dessert/ Salat**

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)

3

KJ 187 / kcal 45 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 2,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,49 g / BE 0,2

Frischer Salat mit Italian-Dressing

Schwefeldioxid/Sulphit

3, 11

KJ 157 / kcal 37 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 3,3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,54 g / BE 0,3

Obstkorb

KJ 257 / kcal 61 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 12,0 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,0

Frischer Obstsalat

3

KJ 281 / kcal 67 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 14,5 g, davon Zucker 13,7 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / BE 1,2

Obstkorb

KJ 257 / kcal 61 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 12,0 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,0



DE-ÖKO-003

BIO



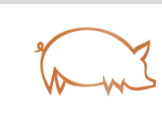
Geflügel



Fisch



Rindfleisch



Schwein

DGE Cert-Konform