

Speisekarte



KW 18
Montag

29.04.2024
Dienstag

bis





03.05.2024
Mittwoch

Donnerstag

Vegetarische Alternative

<p>Spätzle-Karotten-Zucchini-Blumenkohl-Pfanne</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier</p> <p>3</p> <p>kj 311 / kcal 74 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 10,8 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,54 g / BE 0,9</p>	<p>Vegetarische Bratwurst Erbsenbasis mit veganer Bratensauce, dazu Sauerkraut und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf</p> <p>3</p> <p>kj 391 / kcal 93 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 10,0 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 2,24 g / BE 0,8</p>	<p>Bio-Spaghetti mit Bio-Linsen-Karotten-Bolognese</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Gluten (Weizen)</p> <p></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>	<p>Vollkornreis-Brokkoli-Pfanne</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>
---	---	--	--

Vollkost

<p>Spätzle-Karotten-Zucchini-Blumenkohl-Pfanne</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier</p> <p>3</p> <p>kj 311 / kcal 74 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 10,8 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,54 g / BE 0,9</p>	<p>Geflügelbratwurst mit Geflügeljus, dazu Sauerkraut und Salzkartoffeln</p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> <p>8 </p> <p>kj 448 / kcal 107 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g KH 8,1 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,21 g / BE 0,7</p>	<p>Bio-Spaghetti mit Bio-Bolognese vom Rind</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>	<p>Vollkornreis-Lachs-Pfanne mit Brokkoli</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>
---	--	--	--

Gluten-, Laktosefrei

<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</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>Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelknocken</p> <p>Eier, Sellerie</p> <p>3</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>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</p> <p>3</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>	<p>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi</p> <p>Eier, Sojabohnen, Senf</p> <p>3</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>
---	--	--	---

DE-ÖKO-003