

## Speisekarte KW 7

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:

13.02.2023

17.02.2023

Montag

Dienstag - Vegi Tag

Mittwoch

Donnerstag

**Vegetarisch**



**Bio-Vollkornpenne mit Gemüserahmsauce und gerösteten Sonnenblumenkernen**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

kJ 627 / kcal 150 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 23,8 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,57 g / BE 2,0

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

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

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

**Vegetarischer Knusperbratling mit Rahmerbsen und Salzkartoffeln mit Sesam**

Sojabohnen, Sellerie, Senf

3  
kJ 657 / kcal 157 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 21,7 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 2,26 g / BE 1,8

**Vegetarischer Linseneintopf mit Bio-Körnerbrötchen**

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

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

**Vollkost ohne Schwein**



**Tomatensuppe mit Langkornreis und Geflügelwiener-Einlage, dazu ein Bio-Körnerbrötchen**

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

2, 3, 8  
kJ 619 / kcal 148 / Fett 7,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g  
KH 14,0 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,50 g / BE 1,2



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

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

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



**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



**Rinderfrikadelle mit Kohlrabigemüse und Kartoffelkroketten**

Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Eier, 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**

**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

**Dessert/ Salat**



**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



**Frischer Salat mit Joghurt-Dressing**

Milch (Lactose)

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



**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



**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



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

## Speisekarte KW 8

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:

20.02.2023

24.02.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag - Vegi Tag

### Vegetarisch

Mensa geschlossen  
beweglicher Ferientag

Mensa geschlossen  
beweglicher Ferientag

Mensa geschlossen  
beweglicher Ferientag

Vegetarischer Erbseneintopf mit Bio-  
Körnerbrötchen

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

KJ 343 / kcal 82 / Fett 1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 13,6 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,45 g / BE 1,1

### Vollkost ohne Schwein

Vegetarischer Erbseneintopf mit Bio-  
Körnerbrötchen

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

KJ 343 / kcal 82 / Fett 1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 13,6 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,45 g / BE 1,1


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

### Dessert/ Salat

 Schokopudding

Milch (Lactose)

KJ 534 / kcal 127 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g  
KH 18,0 g, davon Zucker 17,0 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,08 g / 1,5 BE



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

## Speisekarte KW 9

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:

27.02.2023

03.03.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch - Vegi Tag

Donnerstag

**Vegetarisch**



**Spirelli mit Gemüse-Bolognese, und Sonnenblumenkernen**

**Spätzle-Gemüsepfanne mit Pilzsauce**

**Eieromelette mit buntem Gemüse, Rahmsauce und Salzkartoffeln** **Vegetarische Knuspernuggets mit Gemüse-Allerlei, Sahnesauce und Bio-Vollkornreis**

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie,

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

Eier, Milch (Lactose)

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

1, 2

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

kj 471 / kcal 113 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g  
KH 14,8 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,86 g / BE 1,2

kj 365 / kcal 87 / Fett 4 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 9,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,64 g / BE 0,8

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



**Vollkost ohne Schwein**

**Spaghetti mit Bolognese vom Rind und Reibekäse**

**Paniertes Putenbrustschnitzel mit Rahmsauce, Wirsinggemüse und Backofen-Kroketten**

**Eieromelette mit buntem Gemüse, Rahmsauce und Salzkartoffeln**

**Rindfleischrahmgeschnetzeltes mit buntem Gemüse und Makkaroni**

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

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

Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

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

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

kj 365 / kcal 87 / Fett 4 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 9,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,64 g / BE 0,8

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**

**Nudeln a la Bolognese vom Rind**

**Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi**

**Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis**

Eier, Sojabohnen

Eier, Sojabohnen, Senf

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

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

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 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

**Dessert/ Salat**



**Frischer Obstsalat**



**Frischer Salat mit Joghurt-Dressing**



**Obstkorb**



**Obstkorb**

Milch (Lactose)

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

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

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 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



Schwein



Rindfleisch

## Speisekarte KW 10

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:

06.03.2023

10.03.2023

Montag - Vegi Tag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

**Vegetarisch**



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

Gemüse-Kartoffelgratin überbacken, dazu Blattsalat und Dressing

Tortellini mit vegetarischer Füllung auf fruchtigem Zucchini-Tomatengemüse

Vegetarischer Gemüseeintopf, dazu ein Bio-Körnerbrötchen

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Milch (Lactose), Sellerie, Schwefeldioxid/Sulphit

Gluten (Weizen), Sellerie

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer),

3

1, 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

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

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

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

**Vollkost  
ohne  
Schwein**



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

Putenfrikadelle mit dunkler Sauce, Kohlrabi-Erbsengemüse und Spätzle

Zartes Rindergulasch in Sauce, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln

Fischstäbchen mit Rahmspinat und Kartoffelpüree

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

Gluten (Weizen), Senf,

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

3

kJ 654 / kcal 156 / Fett 8,1 g, davon ges. Fettsäuren 4,1 g  
KH 16,2 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,17 g / BE 1,4

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

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

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

**Gluten-,  
Laktosefrei**

Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse

Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüsereis

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener

Sojabohnen, Sellerie, Senf

Sojabohnen, Sellerie

3,8

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

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

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

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

**Dessert/  
Salat**



Frischer Obstsalat



Frischer Salat mit Joghurt-Dressing



Obstkorb



Vanillepudding

Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

3

3

kJ 230 / kcal 55 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 11,7 g, davon Zucker 10,7 g / Eiweiß 0,7 g / Salz 0,00 g / BE 1,0

kJ 344 / kcal 82 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g  
KH 4,3 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,37 g / BE 0,4

kJ 234 / kcal 56 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 14,2 g, davon Zucker 12,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,13 g / BE 1,2

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



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

## Speisekarte KW 11

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:

13.03.2023

17.03.2023

Montag



**Bunter Kartoffel-Gemüsetopf mit Kürbis, und Paprika, dazu Spirelli**

Gluten (Weizen), Senf

kj 509 / kcal 122 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g  
KH 19,0 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,20 g / BE 1,6

Dienstag



**Wellenbandnudel-Broccolipfanne mit Paprikarahmsauce**

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

Mittwoch - Vegi Tag

**Ofenfrische Reibekuchen mit Apfelmus, dazu Salat**

Eier, Schwefeldioxid/Sulphit

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 - Vegi Tag



**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

**Vegetarisch**



**Vollkost  
ohne  
Schwein**

**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



**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

**Ofenfrische Reibekuchen mit Apfelmus, dazu Salat**

Eier, Schwefeldioxid/Sulphit

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

**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

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

**Dessert/  
Salat**



**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 / Salz 0,01 g / BE 1,2



**Frischer Salat mit Joghurt-Dressing**

Milch (Lactose)

kj 114 / kcal 27 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g  
KH 1,4 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,23 g / BE 0,1



**Obstkorb**

kj 234 / kcal 56 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 14,2 g, davon Zucker 12,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,13 g / BE 1,2



**Milchpudding mit Butterkeks**

Gluten(Weizen) Milch (Lactose)

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



Schwein



Rindfleisch

## Speisekarte KW 12

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:

20.03.2023

24.03.2023

Montag



Dienstag



Mittwoch - Vegi Tag

Donnerstag



**Vegetarisch**

**Knuspriger Bio-Linsentaler auf Wirsinggemüse mit Bio-Salzkartoffeln**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

3

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

**Vollkornnudeln mit Broccoli, Leinsaat 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

**LAHMACUN Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce**

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)

3

kj 653 / kcal 156 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g  
KH 18,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 2,80 g / BE 1,6

**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



**Vollkost ohne Schwein**

**Hühnerfrikassee mit Spargel, Erbsen und Champignons, dazu Langkornreis**

Milch (Lactose)

kj 529 / kcal 126 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
KH 16,2 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,53 g / BE 1,4



**Leckere Puten-Schinkennudeln mit Sahnesauce und Salat**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

2, 3

kj 611 / kcal 146 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 21,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,60 g / BE 1,8

**LAHMACUN Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce**

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)

3

kj 653 / kcal 156 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g  
KH 18,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 2,80 g / BE 1,6



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

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

**Gluten-, Laktosefrei**

**Nudeln a la Bolognese vom Rind**

**Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce mit Risi Bisi**

Sojabohnen, Senf

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

**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

**Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus**

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

**Dessert/ Salat**



**Frischer Obstsalat**

3

kj 230 / kcal 55 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 11,7 g, davon Zucker 10,7 g / Eiweiß 0,7 g / Salz 0,00 g / BE 1,0



**Frischer Salat mit Joghurt-Dressing**

Milch (Lactose)

3, 11

kj 114 / kcal 27 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g  
KH 1,4 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,23 g / BE 0,1



**Obstkorb**

kj 234 / kcal 56 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 14,2 g, davon Zucker 12,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,13 g / BE 1,2



**Grießpudding**

Gluten(Weizen) Milch (Lactose)

kj 212 / kcal 51 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g  
KH 10,5 g, davon Zucker 9,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,01 g / BE 0,9



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003

BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch