

Speisekarte KW 16

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:

17.04.2023

21.04.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Pfannkuchen mit Frühlingsgemüse gefüllt, dazu ein Rohkostsalat

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kj 576 / kcal 138 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 19,8 g, davon Zucker 5,0 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,45 g / BE 1,7



Falafelbällchen mit Kräuterdip 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-Knöpfe-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



Tortellini mit vegetarischer Füllung auf fruchtigem Zucchini-Tomatengemüse

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



Vegetarischer Gemüseintopf, 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



Vollkost ohne Schwein

Bunte Lachs-Gemüsecarbonara mit Vollkornnudeln

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



Bio-Rindfleischgeschmetzeltes in Tomatensauce mit Kartoffelpüree

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 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



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



Bio-Rindfleisch-Tortelloni mit Tomaten-Basilikum-Sauce

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



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



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



DE-ÖKO-003
BIO



DGE Cert-Konform

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



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



Geflügel

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



Obstkorb

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



Fisch

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



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



Schwein

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



Obstkorb

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



Rindfleisch

Speisekarte KW 17

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:

24.04.2023

28.04.2023

Montag

Aktion: "Bienenretter"

Dienstag

Aktion: "Bienenretter"

Mittwoch

Aktion: "Bienenretter"

Donnerstag

Aktion: "Bienenretter"

Freitag

Aktion: "Bienenretter"

Vegetarisch

Spaghettini "Askoneser Art" mit Kirschtomate, Champignons und Basilikum

Reis-Gemüse-Bällchen mit Brokkoli-Rahmauce und bunte Farfalle

Bunter Weißkohl-Paprika-Topf mit Kichererbsen, Salzkartoffeln und Leinsamen

Zucchini-Kartoffel-Reibekuchen mit Bio-Kräuter Dip und kleinem bunten Bio-Salat

Vegetarische Pizzasuppe mit Kaiserbrötchen

Gluten(Weizen)

Gluten(Weizen), Milch(Lactose)

Milch(Lactose)

Gluten(Weizen)

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

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

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

kj 412/kcal 99/Fett 3,9,davon ges.Fettsäuren 1,0 g
KH 8,8,davon Zucker 0,6/Eiweiß 6,8 g/Salz 1,02 g/ BE 0,7

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



Vollkost

ohne Schwein

Zarte Hähnchenbruststreifen in milder Curry-sauce mit Apfel und Ananas, dazu Langkornreis

Gebratene Hähnchenbrust mit Waldpilzrahm und Brokkoli,dazu bunte Schmetterlingsnudeln

Königsberger Klopse mit Salzkartoffeln und buntes Gemüse

Bio-Lachsravioli mit Gemüserahmsauce

Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit buntem Gemüse und Salzkartoffeln

Milch (Lactose),

Gluten(Weizen), Milch (Lactose),

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

Gluten(Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

Milch(Lactose), Senf

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

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

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

kj 412/kcal 99/Fett 3,9,davon ges.Fettsäuren 1,0 g
KH 8,8,davon Zucker 0,6/Eiweiß 6,8 g/Salz 1,02 g/ BE 0,7

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

Gluten-, Laktosefrei

Hühnerfrikassee mit Champignons,Erbsen und Reis

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

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

Nudeln a la Bolognese vom Rind

Geschmorte Aubergine mit grobem Kräuter-Maisgrieß

Sojabohnen

Eier, Sojabohnen Senf

Fisch, Sojabohnen

ojabohnen

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 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

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 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 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



Frischer Obstsalat



Frischer Salat mit Joghurt-Dressing



Obstkorb



Frischer Salat mit Italian-Dressing



Obstkorb

Milch (Lactose)

Schwefeldioxid/Sulphit

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

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

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



DGE Cert-Konform

Speisekarte KW 18

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:

01.05.2023

05.05.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Aktion: "Bienenretter"

Aktion: "Bienenretter"

Aktion: "Bienenretter"

Aktion: "Bienenretter"

Aktion: "Bienenretter"

Vegetarisch

Bunte Gnocchi mit Käsesauce und Erbsen

Rauchiges Linsenchili mit Süßkartoffel, gebackenen Bohnen und Quinoa-Langkornreis

Quarkauflauf mit Apfel und Vanillesauce

Bunter Kichererbsen-Bohnen-Stew mit Falafelbällchen

Haferflocken-Bratlinge mit Zucchini und Möhren, Tomaten-Dip und buntem Salat

Milch(Lactose)

Gluten(Weizen), Milch(Lactose)

Sojabohnen

Gluten(Hafer),Milch(Lactose)

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

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

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

kj 412/kcal 99/Fett 3,9 g,davon ges.Fettsäuren 1,0 g
KH 8,8 g,davon Zucker 0,6 g/Eiweiß 6,8 g/Salz 1,02 g/ BE 0,7

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



Vollkost ohne Schwein

Putenfrikadelle mit Sauce und Nudelsalat

Paniertes Putenbrustschnitzel mit Champignonrahm und Salzkartoffeln

Überbackenes Lachs-Gratin mit Brokkoli und Nudeln

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

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

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Fisch

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

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)

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

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

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

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

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

Putenmedaillons in Tomaten-Kokos-Sauce mit Gnocchi

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken

Kartoffelpuffer mit Zimt-Zucker und Apfelmus

Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit Gemüseris

Sojabohnen, Senf

Eier, Sellerie

3

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

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



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

Schwein

Rindfleisch

DGE Cert-Konform

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.