

Speisekarte KW 25

Für die Woche vom:

19.06.2023

23.06.2023

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.

Montag

Dienstag - Vegi Tag

Mittwoch

Donnerstag



Vegetarisch

Mediterrane Gemüselasagne

Penne mit fruchtiger Tomatensauce

Milchreis mit Zimtucker, dazu
Karottencremesuppe

Semmelknödel mit Champignonrahm

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

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie,

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

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

1

KJ 489 / kcal 117 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g / KH 13,5 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,33 g / BE 1,1

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 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

KJ 652 / kcal 156 / Fett 9,2 g, davon ges. Fettsäuren 4,5 g / KH 13,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,1 g / BE 2,0



Vollkost

Hackfleischragout vom Rind mit Spätzle und buntem Gemüse

Penne mit fruchtiger Tomatensauce

Putenköfte mit Gemüse Couscous und Paprikarahmsauce

Fischstäbchen mit Kartoffelpüree und Rahmspinat

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

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie,

Gluten(Weizen,Gerste),Eier,Sojabohnen,Milch(Lactose),Schalenfrüchte(Mandeln,Senf)

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

1

KJ 360 / kcal 86 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 14,0 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,8 g / BE 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 609 / kcal 146 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 15,9 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 8,2 g / Salz 1,1 g / BE 1,3

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

**Gluten-,
Laktosefrei**

Süßkartoffel Tikka Masala

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken

Hähnchengeschnetzeltes mit Paprikareis

Seelachs in Dijon-Senf-Sauce, mit buntem
Karottengemüse und Brokkoli-Langkornreis

Sojabohnen

Eier, Sellerie

Sojabohnen

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

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

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 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

Legende



DGE Cert-Konform



Bio



Geflügel



Fisch



Rind

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben 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.

Speisekarte KW 26

Für die Woche vom:

26.06.2023

30.06.2023

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.

Montag



Gemüse-Kartoffelgratin mit Käse überbacken, dazu Blattsalat und Dressing

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

Dienstag - Vegi Tag

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 3,0 g / BE 1,9

Mittwoch

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

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

Donnerstag



Fruchtiges Süßkartoffel-Tikka-Masala mit Langkornreis

Sojabohne, Milch (Lactose)

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

Vegetarisch



Vollkost

Mini-Rinderhackbällchen mit Tomatensauce und Langkornreis

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 3,0 g / BE 1,9



Rindfleischrahmschnitzeltes mit buntem Gemüse und Spätzle

Gluten (Weizen), Senf

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



Geflügelbratwurst mit Kartoffelpüree und Sauerkraut

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**

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener

Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse

Sojabohnen, Sellerie

Sojabohnen, Sellerie, Senf

3,8

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 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

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 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

Legende



DGE Cert-Konform



Bio



Geflügel



Fisch



Rind

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben 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.

Speisekarte KW 27

Für die Woche vom:

03.07.2023

07.07.2023

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.

Montag

Dienstag

Mittwoch - Vegi Tag

Donnerstag



Goudakäseschnitzel mit Gartengemüse und Salzkartoffeln

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

Kartoffelpuffer mit Apfelmus, dazu Salat und Joghurtdressing

Vegetarische Gemüselasagne

Vegetarisch

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf, Schwefeldioxid/Sulphit, Milch (Lactose), Sellerie

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Eier

Sojabohnen

1

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

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

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

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



Vollkost

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

Spaghetti mit Bolognese vom Rind

Kartoffelpuffer mit Apfelmus, dazu Salat und Joghurtdressing

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

Milch (Lactose),

Gluten (Weizen), Milch(Lactose), Sellerie

Eier

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)

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 1,27 g / BE 1,5

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 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

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

Seelachs in Dijon-Senf-Sauce, mit buntem Karottengemüse und Brokkoli-Langkornreis

Nudeln a la Bolognese vom Rind

Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce

Putensteaks mit Gemüse und Kartoffelstampf

Fisch, Sojabohnen

Eier, Sojabohnen

Sojabohnen, Senf

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 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

Legende



DGE Cert-Konform

Bio

Geflügel

Fisch

Rind

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben 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.

Speisekarte KW 28

Für die Woche vom:

10.07.2023

14.07.2023

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.

Montag



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

Dienstag



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

Mittwoch



Vollkornreis mit Brokkoli und Käsrerahmsauce

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sesam

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

Donnerstag - Vegi Tag

Falafelbällchen mit Sour Cream und Würzkartoffeln

Milch (Lactose)

kJ 395 / kcal 94 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g
KH 9,5 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,37 g / BE 0,8

Vegetarisch



Vollkost

Lasagne Bolognese mit frischem Salat und Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)

kJ 544 / kcal 130 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 19,7 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,08 g / BE 1,6



Paniertes Putenbrustschnitzel mit Champignonrahm und Salzkartoffeln

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

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

Falafelbällchen mit Sour Cream und Würzkartoffeln

Milch (Lactose)

kJ 395 / kcal 94 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g
KH 9,5 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,37 g / BE 0,8

**Gluten-,
Laktosefrei**

Süßkartoffel Tikka Masala

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

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken

Eier, Sellerie

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

Seelachs in Dijon-Senf-Sauce, mit buntem Karottengemüse und Brokkoli-Langkornreis

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

Hähnchengeschnetzeltes mit Paprikareis

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

Legende



DGE Cert-Konform



Bio



Geflügel



Fisch



Rind

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben 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.

Speisekarte KW 29

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:

17.07.2023

21.07.2023

Montag - Vegi Tag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag



Vegetarische Maultaschen mit Petersilienbutter und Sommergemüse

Würzkartoffeln mit Ratatouille-Gemüse und feinen Linsen

Vollkornspirelli mit Gemüsebolognaise

Überbackener Blumenkohl mit Salzkartoffeln und Blattsalat, dazu Joghurtdressing

Vegetarisch

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 682 / kcal 163 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g
KH 23,3 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,24 g / BE 1,9

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 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

kJ 317 / kcal 76 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 8,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,56 g / BE 0,7

Vollkost

Vegetarische Maultaschen mit Petersilienbutter und Sommergemüse

Fit -Pizza mit Geflügelsalami, Mozzarella und Paprika

Hühnersuppe mit Reismudeln, Steckrüben, Karotten und Zucchini, dazu Bio-Körnerbrötchen

Hühnerfrikassee mit Karottengemüse und Langkornreis

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)

Milch (Lactose)

kJ 682 / kcal 163 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g
KH 23,3 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,04 g / BE 1,9

kJ 616 / kcal 147 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 21,2 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,84 g / BE 1,8

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

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

**Gluten-,
Laktosefrei**

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener

Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse

Sojabohnen, Sellerie

Sojabohnen, Sellerie, Senf

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 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

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 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

Legende



DGE Cert-Konform



Bio



Geflügel



Fisch



Rind

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben 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.



Speisekarte

www.sander-kanteenie.com



Speisekarte KW 30

Für die Woche vom:

24.07.2023

28.07.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Sommerferien

Sommerferien

Sommerferien

Sommerferien

Vegetarisch



Vollkost



Gluten-, Laktosefrei



Legende



DGE Cert-Konform



Bio



Geflügel



Fisch



Rind

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben 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.