




# Speisekarte





KW **49** **04.12.2023** bis **08.12.2023**  
 Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag - Vegi Tag Freitag

## Vegetarisch

<p><b>Bunter Kartoffeleintopf (Karotten, Kohlrabi), dazu ein Bio-Körnerbrötchen</b></p> <p>Sellerie, Sojabohnen, Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p>  <p>kj 404 / kcal 96 / Fett 2,8 g davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 14,5 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,18g/ BE 1,2</p>	<p><b>Karottencremesuppe, dazu Milchreis mit Apfelmus</b></p> <p>Milch (Lactose),</p>  <p>3, 12</p> <p>kj 373 / kcal 89 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g KH 10,4 g, davon Zucker 4,8 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,36 g/ BE 0,9</p>	<p><b>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 781 / kcal 187 / Fett 11,0 g davon ges. Fettsäuren 5,5 g KH 16,4 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,33g/ BE 1,4</p>	<p><b>Bio-Penne mit fruchtiger Tomatensauce und Blattsalat mit Joghurdressing</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>  <p>3</p> <p>kj 451 / kcal 108 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 18,2 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,89 g / BE 1,5</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>
--	---	---	---	---------------------------------

## Vollkost

<p><b>Hackfleischragout vom Rind mit Spätzle und Blumenkohl</b></p> <p>Gluten (Weizen,Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p>  <p>kj 526 / kcal 126 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 13,2 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,83 g / BE 1,1</p>	<p><b>Fit-Pizza mit Geflügelsalami, Mozzarella und Paprika</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose),</p>  <p>2, 3</p> <p>kj 749 / kcal 179 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g KH 22,3 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 9,8 g / Salz 1,30 g / BE 1,9</p>	<p><b>Geflügel-Currywurst mit Pommes Frites, dazu Blattsalat und Italian-Dressing</b></p> <p>Sojabohnen, Sulfid</p>  <p>3, 8</p> <p>kj 599 / kcal 143 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 13,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,89 g / BE 1,1</p>	<p><b>Bio-Penne mit fruchtiger Tomatensauce und Blattsalat mit Joghurdressing</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>  <p>3</p> <p>kj 451 / kcal 108 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 18,2 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,89 g / BE 1,5</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>
---	--	--	---	---------------------------------

## Gluten-, Laktosefrei

<p><b>Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse</b></p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p>kj 410 / kcal 98 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 15,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,59 g/ BE 1,3</p>	<p><b>Maisgrießbrei mit Kirschragout</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 405 / kcal 97 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,09 g / BE 1,3</p>	<p><b>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 709 / kcal 169 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 27,8 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 8,1 g / Salz 1,18 g / BE 2,3</p>	<p><b>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi</b></p> <p>Eier, Sojabohnen, Senf</p> <p>kj 657 / kcal 157 / 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</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>
---	--	--	---	---------------------------------

# Speisekarte









KW 49      04.12.2023 bis 08.12.2023  
 Montag      Dienstag      Mittwoch      Donnerstag      Freitag

Salat				
<p><b>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> 3, 11</p> <p>kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g                      KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3</p>	<p><b>Rohkost (saisonal)</b></p> <p></p> <p>kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g                      KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3</p>	<p><b>Frischer Salat mit Italian-Dressing</b></p> <p>Schwefeldioxid/Sulphit</p> <p> 3, 11</p> <p>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</p>	<p><b>Rohkost (saisonal)</b></p> <p></p> <p>kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g                      KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>
Dessert				
<p><b>Mandarinen Quark</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>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</p>	<p><b>Obstsalat</b></p> <p> 3</p> <p>kJ 320 / kcal 76 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g                      KH 17,3 g, davon Zucker 15,0 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / BE 1,4</p>	<p><b>Schokopudding</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 574 / kcal 137 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 4,0 g                      KH 17,3 g, davon Zucker 13,8 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,18 g / BE 1,4</p>	<p><b>Kirschjoghurt</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 514 / kcal 123 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g                      KH 15,4 g, davon Zucker 13,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,13 g / BE 1,3</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>

# Speisekarte











KW 50 11.12.2023 bis 15.12.2023  
 Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag - Vegi Tag Freitag

Vegetarisch				
<p><b>Fruchtiges Süßkartoffel-Tikka-Masala (Paprika, Sojabohnen) mit Langkornreis</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p></p> <p>kJ 459 / kcal 110 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g                      KH 19,5 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 1,93 g / BE 1,6</p>	<p><b>Karotten-Kohlrabi-Brokkoli-Kartoffelgratin mit Käse überbacken und Blattsalat mit Joghurtdressing</b></p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> 1, 3</p> <p>kJ 261 / kcal 62 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g                      KH 8,2 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 2,1 g / Salz 0,87 g / BE 0,7</p>	<p><b>Bio-Penne mit vegetarischer Bolognaise (Paprika, Karotten)</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie</p> <p></p> <p>kJ 560 / kcal 134 / Fett 2,6 g davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 22,7 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,21 g / BE 1,9 g</p>	<p><b>Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen</p> <p>kJ 606/ kcal 145 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g                      KH 19,4 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 7,6 g / Salz 0,96 g / BE 1,6</p>	Keine Verpflegung
Vollkost				
<p><b>Gebratene Rinderfrikadelle mit Würzkartoffeln und Rahmkohlrabi</b></p> <p>Gluten (Weizen), Senf, Eier, Milch (Laktose)</p> <p></p> <p>kJ 477 / kcal 114 / Fett 5,0 g davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 10,9 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,06 g / BE 0,9 g</p>	<p><b>Pfannengulasch vom Rind mit Bio-Penne und Karotten-Gemüse</b></p> <p>Gluten (Weizen), Senf</p> <p></p> <p>kJ 586 / kcal 140 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g                      KH 18,6 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 0,90 g / BE 1,6</p>	<p><b>Putengyros-Reispfanne mit Zwiebeln, Weißkohl und Brokkoli</b></p> <p></p> <p>kJ 468 / kcal 112 / Fett 3,1 g davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 14,3 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,23 g / BE 1,2 g</p>	<p><b>Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen</p> <p>kJ 606/ kcal 145 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g                      KH 19,4 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 7,6 g / Salz 0,96 g / BE 1,6</p>	Keine Verpflegung
Gluten-, Laktosefrei				
<p><b>Süßkartoffel Tikka Masala (Paprika, Sojabohnen)</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>kJ 479 / kcal 114 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g                      KH 13,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,99 g / BE 1,1</p>	<p><b>Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüsereis</b></p> <p>kJ 338 / kcal 81 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g                      KH 12,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 1,1 g / Salz 1,11 g / BE 1,0</p>	<p><b>Hähnchengeschnetzeltes in Champignonsauce mit Risi Bisi</b></p> <p>Senf, Sojabohnen</p> <p>kJ 478 / kcal 114 / 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</p>	<p><b>Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</b></p> <p>kJ 371 / kcal 89 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g                      KH 9,7 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,02 g / BE 0,8</p>	Keine Verpflegung

# Speisekarte



KW 50 11.12.2023 bis 15.12.2023  
 Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag



Salat				
<p><b>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> 3, 11</p> <p>KJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g                      KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3</p>	<p><b>Rohkost (saisonal)</b></p> <p></p> <p>KJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g                      KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3</p>	<p><b>Frischer Salat mit Italian-Dressing</b></p> <p>Schwefeldioxid/Sulphit</p> <p> 3, 11</p> <p>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</p>	<p><b>Rohkost (saisonal)</b></p> <p></p> <p>KJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g                      KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>
Dessert				
<p><b>Vanillepudding</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>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</p>	<p><b>Frischer Obstsalat</b></p> <p> 3</p> <p>KJ 320 / kcal 76 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g                      KH 17,3 g, davon Zucker 15,0 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / BE 1,4</p>	<p><b>Fruchtquark Kirsche</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>KJ 514 / kcal 123 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g                      KH 15,4 g, davon Zucker 13,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,13 g / BE 1,3</p>	<p><b>Waldfruchtpudding</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>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 / BE 1,5</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>

# Speisekarte




KW **51** **18.12.2023** bis **22.12.2023**  
 Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag - Vegi Tag Freitag

## Vegetarisch

<b>Vegetarisches Schnitzel mit Bratensauce, dazu Gartengemüse (Zucchini, Romanesco) und Salzkartoffeln</b>  Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf  kJ 343 / kcal 82 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 11,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,01 g / BE 0,9	<b>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</b>  Eier, Milch (Lactose), Schwefeldioxid/Sulfit  3  kJ 537 / kcal 128 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 13,4 g, davon Zucker 4,6 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,64 g / BE 1,1	<b>Vegetarisches mildes Chili mit Bohnen, Mais, Paprika, Sonnenblumenkernen und Vollkornreis</b>  Sojabohnen   3  kJ 489 / kcal 117 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 21,3 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 2,33 g / BE 1,8	<b>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Blattsalat mit Italiandressing</b>  Gluten (Weizen), Sellerie, Schwefeldioxid/Sulfit   3  kJ 549 / kcal 131 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 21,5 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,00 g / BE 1,8	<b>Keine Verpflegung</b>
--	--	---	--	--------------------------

## Vollkost

<b>Hühnerfrikassee mit Karottengemüse und Langkornreis</b>  Milch (Lactose)     kJ 473 / kcal 113 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 16,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 2,18 g / BE 1,4	<b>Fischstäbchen mit Salzkartoffeln und Rahmspinat</b>  Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Eier, Milch (Lactose)   1   kJ 458 / kcal 110 / Fett 3,6 g davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 14,7 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,87 g / BE 1,2 g	<b>Spaghetti mit Bolognese vom Rind</b>  Gluten (Weizen), Sellerie    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	<b>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Blattsalat mit Italiandressing</b>  Gluten (Weizen), Sellerie, Schwefeldioxid/Sulfit   3  kJ 549 / kcal 131 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 21,5 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,00 g / BE 1,8	<b>Keine Verpflegung</b>
--	---	--	--	--------------------------

## Gluten-, Laktosefrei

<b>Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis</b>  Sojabohnen  kJ 422 / 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	<b>Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, Zucchini- und Tomatensauce und Paprikareis</b>  kJ 338 / kcal 1181 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 12,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 1,1 g / Salz 1,11 g / BE 1,0	<b>Nudeln a la Bolognese vom Rind</b>  kJ 630 / kcal 151 / 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	<b>Gnocchi-Gemüsepfanne (Zucchini-Paprika) mit Tomatensauce</b>  Eier, Sojabohnen  kJ 428 / kcal 102 / 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	<b>Keine Verpflegung</b>
---	---	---	---	--------------------------

# Speisekarte



KW 51 18.12.2023 bis 22.12.2023  
 Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag

Salat				
<p><b>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> 3, 11</p> <p>kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g                      KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3</p>	<p><b>Rohkost (saisonal)</b></p> <p></p> <p>kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g                      KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3</p>	<p><b>Frischer Salat mit Italian-Dressing</b></p> <p>Schwefeldioxid/Sulphit</p> <p> 3, 11</p> <p>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</p>	<p><b>Rohkost (saisonal)</b></p> <p></p> <p>kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g                      KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>
Dessert				
<p><b>Frischer Obstsalat</b></p> <p> 3</p> <p>kJ 206 / kcal 49 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g                      KH 11,6 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,05 g / BE 1,0</p>	<p><b>Fruchtquark Kirsche</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 514 / kcal 123 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g                      KH 15,4 g, davon Zucker 13,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,13 g / BE 1,3</p>	<p><b>Grießpudding</b></p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> <p></p> <p>kJ 574 / kcal 137 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 3,9 g                      KH 17,0 g, davon Zucker 13,0 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,10 g / BE 1,4</p>	<p><b>Schokopudding</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 574 / kcal 137 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 4,0 g                      KH 17,3 g, davon Zucker 13,8 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,18 g / BE 1,4</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>

# Speisekarte



KW **52** **25.12.2023** bis **29.12.2023**  
 Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag

Vegetarisch				
Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Keine Verpflegung
Vollkost				
Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Keine Verpflegung
Gluten-, Laktosefrei				
Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Keine Verpflegung

# Speisekarte



KW 52 25.12.2023 bis 29.12.2023  
Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag

Salat				
Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Keine Verpflegung
Dessert				
Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Keine Verpflegung



# Speisekarte



KW **1** **01.01.2024** bis **05.01.2024**  
 Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag

Vegetarisch				
Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Keine Verpflegung
Vollkost				
Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Keine Verpflegung
Gluten-, Laktosefrei				
Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Keine Verpflegung

# Speisekarte



**KW** 1      **01.01.2024** bis **05.01.2024**  
Montag      Dienstag      Mittwoch      Donnerstag      Freitag

Salat				
Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Keine Verpflegung
Dessert				
Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Keine Verpflegung

# Speisekarte






KW 2 08.01.2024 bis 12.01.2024  
 Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag - Vegi Tag Freitag

## Vegetarisch

<p><b>Spaghetti Vegginaara(Tofu, Karotten) mit Bio-Erbsen</b></p> <p>Sojabohnen, Sesam</p>  <p>kj 678 / kcal 162 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g                  KH 27,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,09 g / BE 2,3</p>	<p><b>Gemüsepfanne aus Zucchini und Aubergine, dazu Salzkartoffeln</b></p> <p>Milch (Lactose)</p>  <p>kj 297 / kcal 71 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 9,9 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,74 g / BE 0,8 g</p>	<p><b>Vegetarisches Frikassee"Chicken Style" (auf Erbsenbasis) mit Langkornreis</b></p> <p>Gluten (Hafer), Milch (Lactose)</p> <p>kj 523 / kcal 125 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g                  KH 20,7 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 2,06 g / BE 1,7</p>	<p><b>Eieromelette mit Salzkartoffeln und Rahmspinat</b></p> <p>Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 360 / kcal 86 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g                  KH 8,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,59 g / BE 0,7</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>
--	--	--	---	---------------------------------

## Vollkost

<p><b>Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p>  <p>12</p> <p>kj 864 / kcal 206 / Fett 8,8 g, davon ges. Fettsäuren 3,2 g                  KH 23,4 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 8,2 g / Salz 0,85 g / BE 1,9</p>	<p><b>Köttbular in Rahm vom Geflügel mit Marktgemüse (Blumenkohl, Brokkoli und Kohlrabi), dazu Vollkornreis</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p>  <p>8</p> <p>kj 461 / kcal 110 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g                  KH 9,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 1,22 g / BE 0,8</p>	<p><b>Geflügelbratwurst mit Geflügeljus, Kartoffelpüree und Rotkohl</b></p> <p>Milch (Lactose)</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><b>Eieromelette mit Salzkartoffeln und Rahmspinat</b></p> <p>Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 360 / kcal 86 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g                  KH 8,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,59 g / BE 0,7</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>
---	---	--	---	---------------------------------

## Gluten-, Laktosefrei

<p><b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b></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><b>Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce</b></p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>kj 428 / kcal 102 / 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</p>	<p><b>Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 422 / 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</p>	<p><b>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 713 / kcal 170 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g                  KH 28,0 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 0,50 g / 2,3 BE</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>
--	---	--	---	---------------------------------

# Speisekarte



KW **2** **08.01.2024** bis **12.01.2024**  
 Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag

Salat				
<p><b>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> 3, 11</p> <p>kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g                      KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3</p>	<p><b>Rohkost (saisonal)</b></p> <p></p> <p>kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g                      KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3</p>	<p><b>Frischer Salat mit Italian-Dressing</b></p> <p>Schwefeldioxid/Sulphit</p> <p> 3, 11</p> <p>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</p>	<p><b>Rohkost (saisonal)</b></p> <p></p> <p>kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g                      KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>
Dessert				
<p><b>Vanillepudding</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> 1</p> <p>kJ 331 / kcal 79 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g                      KH 13,0 g, davon Zucker 10,0 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,45 g / BE 1,1</p>	<p><b>Frischer Obstsalat</b></p> <p> 3</p> <p>kJ 328 / kcal 78 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g                      KH 17,6 g, davon Zucker 17,5 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,5</p>	<p><b>Fruchtquark</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 571 / kcal 136 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,9 g                      KH 14,3 g, davon Zucker 14,3 g / Eiweiß 6,9 g / Salz 0,13 g / BE 1,2</p>	<p><b>Fruchtjoghurt Heidelbeer</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 454 / kcal 108 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g                      KH 17,5 g, davon Zucker 16,2 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,13 g / BE 1,5</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>