

Speisekarte



KW 3
Montag - Vegi Tag

15.01.2024 bis
Dienstag

19.01.2024
Mittwoch

Donnerstag

Vegetarisch				
<p>Bio-Penne mit fruchtiger Tomatensauce, dazu Blattsalat mit Joghurtdressing</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>Milchreis mit Apfelmus, vorweg Karottencremesuppe</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>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</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>Kartoffel-Karotten-Kohlrabieintopf, dazu Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Sellerie, Sojabohnen, Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p> <p> 3</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>	
Vollkost				
<p>Bio-Penne mit fruchtiger Tomatensauce, dazu Blattsalat mit Joghurtdressing</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>Putensteak mit Geflügeljus, dazu Erbsen-Spargel-Karotten-Gemüse und Salzkartoffeln</p> <p></p> <p>kj 349 / kcal 83 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 7,0 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 7,0 g / Salz 0,34 g / BE 0,6</p>	<p>Hackfleischragout vom Rind mit Brokkoli und Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p></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>Fit-Pizza mit Geflügelsalami, Mozzarella und Paprika</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>	
Gluten-, Laktosefrei				
<p>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis</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>Maisgrießbrei mit Kirschrugout</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>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</p> <p>Sojabohnen</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>Kräftiger Bohneneintopf</p> <p>3</p> <p>158 kj / 38 kcal / Fett 1,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g/ KH 6,0 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 1,4 g / BE 0,5</p>	

Speisekarte



KW 3
Montag

15.01.2024 bis
Dienstag

19.01.2024
Mittwoch

Donnerstag

Salat				
Frischer Salat mit Joghurt-Dressing	Rohkost (saisonal)	Frischer Salat mit Italian-Dressing	Rohkost (saisonal)	
Milch (Lactose) 3, 11		Schwefeldioxid/Sulphit 3, 11		
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	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	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	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	
Dessert				
Buttermilch-Dessert Mango	Obstsalat	Schokopudding	Kirschjoghurt	
Milch (Lactose)	3	Milch (Lactose)	Milch (Lactose)	
kJ 391 / kcal 93 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g KH 13,0 g, davon Zucker 11,0 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 0,13 g / 1,1 BE	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	kJ 391 / kcal 93 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g KH 13,0 g, davon Zucker 11,0 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 0,13 g / 1,1 BE	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	

Speisekarte



KW 4
Montag

22.01.2024 bis
Dienstag

26.01.2024
Mittwoch

Donnerstag - Vegi Tag

Vegetarisch				
<p>Eier in Senfsauce mit Karotten-Blumenkohl- Erbsengemüse und Salzkartoffeln</p> <p>Ei, Lactose(Milch)</p> <p> 1, 3</p> <p>kj 367 / kcal 88 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g KH 5,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,13 g / BE 0,5</p>	<p>Karotten-Kohlrabi-Brokkoli-Kartoffelgratin mit Käse überbacken und Blattsalat mit Joghurtdressing</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>Spaghetti mit Linsen-Karotten-Bolognese</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p> 3</p> <p>kj 614 / kcal 147 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 23,4 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 1,11 g / BE 2,0</p>	<p>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</p> <p>Eier, Gluten (Weizen), Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p>3,5</p> <p>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</p>	
Vollkost				
<p>Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Langkornreis und Brokkoligemüse</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>kj 503 / kcal 120 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 19,4 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,91 g / BE 0,6</p>	<p>Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p> <p></p> <p>kj 387 / kcal 92 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 14,0 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,96 g / BE 1,2</p>	<p>Gebratene Rinderfrikadelle mit Rahmkohlrabi und Würzkartoffeln</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>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</p> <p>Eier, Gluten (Weizen), Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p>3,5</p> <p>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</p>	
Gluten-, Laktosefrei				
<p>Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</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>	<p>Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüsereis</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>Hähnchengeschnetzeltes in Champignonsauce mit Risi Bisi</p> <p>Senf, Sojabohnen</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>	<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>	

Speisekarte



KW 4
Montag

22.01.2024
Dienstag

bis
26.01.2024
Mittwoch

Donnerstag

Salat				
<p>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</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>Rohkost (saisonal)</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>Frischer Salat mit Italian-Dressing</p> <p>Schwefeldioxid/Sulphit</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>Rohkost (saisonal)</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>	
Dessert				
<p>Vanillepudding</p> <p>Milch (Lactose)</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>Frischer Obstsalat</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>Butterkeks-Dessert</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</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>Waldfruchtpudding</p> <p>Milch (Lactose)</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>	

Speisekarte



KW 5
Montag

29.01.2024 bis
Dienstag

02.02.2024
Mittwoch

Donnerstag - Vegi Tag

Vegetarisch				
<p>Vegetarisches mildes Chili mit Bohnen, Mais, Paprika, Sonnenblumenkernen und Langkornreis</p> <p>Sojabohnen</p> <p></p> <p>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</p>	<p>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Blattsalat mit Italiendressing</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p> 3</p> <p>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</p>	<p>Vegetarisches Schnitzel auf Milchbasis mit veganer Bratensauce, dazu Karottengemüse und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>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</p>	<p>Kaiserschmarrn mit Apfelmus, vorab Tomatencremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>kj 642 / kcal 153 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 24,2 g, davon Zucker 9,2 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,43 g / BE 2,0</p>	
Vollkost				
<p>Rindfleischgeschnetzeltes in roter Curry-Paprika-Kürbissauce, dazu Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sojabohnen, Sesam</p> <p></p> <p>kj 606 / kcal 145 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 17,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,40 g / BE 1,4</p>	<p>Geflügel-Currywurst mit Pommes Frites, dazu Blattsalat und Italian-Dressing</p> <p>Senf, Sojabohnen, Sulfit</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>Hühnerfrikassee mit Karottengemüse und Langkornreis</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>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</p>	<p>Kaiserschmarrn mit Apfelmus, vorab Tomatencremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>kj 642 / kcal 153 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 24,2 g, davon Zucker 9,2 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,43 g / BE 2,0</p>	
Gluten-, Laktosefrei				
<p>Nudeln a la Bolognese vom Rind</p> <p>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</p>	<p>Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, Zucchini Gemüse mit Tomatensauce und Paprikareis</p> <p>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</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen, dazu Reis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>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</p>	<p>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</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>	

Speisekarte



KW 5
Montag

29.01.2024
Dienstag

bis
02.02.2024
Mittwoch

Donnerstag

Salat				
Frischer Salat mit Joghurt-Dressing	Rohkost (saisonal)	Frischer Salat mit Italian-Dressing	Rohkost (saisonal)	
Milch (Lactose)		Schwefeldioxid/Sulphit		
3, 11		3, 11		
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	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	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	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	
Dessert				
Frischer Obstsalat	Fruchtquark Aprikose	Grießpudding	Schokopudding	
	Milch (Lactose)	Milch (Lactose), Gluten (Weizen)	Milch (Lactose)	
3				
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	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	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	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 0,18g / BE 1,4	

Speisekarte




KW 6
Montag

05.02.2024 bis
Dienstag

09.02.2024
Mittwoch - Vegi Tag

Donnerstag

Vegetarisch				
<p>Schmetterlingsnudeln mit Paprikarahmsauce und Mais</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>  <p>kj 283 / kcal 68 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g KH 9,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 1,24 g / BE 0,8</p>	<p>Knuspriger Bio-Linsentaler mit Steckrüben-Erbsen-Rahmgemüse, dazu Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p>  <p>kj 403 / kcal 96 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 13,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 2,8 g / Salz 0,75 g / BE 1,1</p>	<p>Gnocchi mit Tomatensauce und Reibekäse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier</p> <p>kj 650 / kcal 155 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,1 g, KH 19,8 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,51 g / BE 1,7 g</p>	<p>Erbseintopf mit Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Sellerie, Senf, Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p>  <p>kj 380 / kcal 91 / Fett 1,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 15,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,93 g / BE 1,3</p>	
Vollkost				
<p>Putenrahmragout mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabigemüse und Vollkornreis</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p>   <p>kj 737 / kcal 176 / Fett 12,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 12,3 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,14 g / BE 1,0</p>	<p>Tomatensuppe mit Reis, dazu Geflügelbuckwurst und ein Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie</p> <p>3,8 </p> <p>kj 451 / kcal 108 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 15,9 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,28 g / BE 1,3</p>	<p>Gnocchi mit Tomatensauce und Reibekäse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier</p> <p>kj 650 / kcal 155 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,1 g, KH 19,8 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,51 g / BE 1,7 g</p>	<p>Paniertes Putenbrustschnitzel mit Geflügeljus, dazu Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Senf</p>  <p>kj 487 / kcal 116 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 13,2 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,56 g / BE 1,1</p>	
Gluten-, Laktosefrei				
<p>Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken</p> <p>Eier, Sellerie</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>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>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>Kräftiger Bohneneintopf</p> <p>3</p> <p>158 kj / 38 kcal / Fett 1,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 6,0 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 1,4 g / BE 0,5</p>	

Speisekarte



KW 6
Montag

05.02.2024
Dienstag

bis
09.02.2024
Mittwoch

Donnerstag

Salat				
Frischer Salat mit Joghurt-Dressing	Rohkost (saisonal)	Frischer Salat mit Italian-Dressing	Rohkost (saisonal)	
Milch (Lactose)		Schwefeldioxid/Sulphit		
3, 11		3, 11		
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	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	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	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	
Dessert				
Frischer Obstsalat	Karamelpudding	Erdbeer-Quark-Dessert	Fruchtjoghurt Banane	
	Milch (Lactose)	Milch (Lactose)	Milch (Lactose)	
3				
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	kJ 552 / kcal 132 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 3,5 g KH 18,1 g, davon Zucker 18,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,16 g / BE 1,6	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	kJ 407 / kcal 97 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g KH 13,4 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,63 g / BE 1,2	

Speisekarte



KW 7
Montag

12.02.2024 bis
Dienstag

16.02.2024
Mittwoch

Donnerstag - Vegi Tag

Vegetarisch				
Mensa geschlossen	Mensa geschlossen	Mensa geschlossen	Drellinudeln mit Käserahmsauce und Karotten Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 1 kJ 805 / kcal 192 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 34,7 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,37 g / BE 2,9 g	
Vollkost				
Mensa geschlossen	Mensa geschlossen	Mensa geschlossen	Drellinudeln mit Käserahmsauce und Karotten Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 1 kJ 805 / kcal 192 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 34,7 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,37 g / BE 2,9 g	
Gluten-, Laktosefrei				
Mensa geschlossen	Mensa geschlossen	Mensa geschlossen	Kartoffeleintopf Sellerie kJ 185 / kcal 44 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 6,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,58	

Speisekarte



KW 7
Montag

12.02.2024 bis
Dienstag

16.02.2024
Mittwoch

Donnerstag

Salat				
Mensa geschlossen	Mensa geschlossen	Mensa geschlossen	Rohkost (saisonal)	
			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	
Dessert				
Mensa geschlossen	Mensa geschlossen	Mensa geschlossen	Karamelpudding	
			Milch (Lactose) kJ 552 / kcal 132 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 3,5 g KH 18,1 g, davon Zucker 18,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,16 g / BE 1,5	

Speisekarte



KW 8
Montag

19.02.2024
Dienstag





bis
23.02.2024
Mittwoch

Donnerstag - Vegi Tag

Vegetarisch

<p>Spaghetti mit Tofu-Karotten-Vegginara und Bio-Erbsen</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>Gemüsepfanne aus Zucchini und Aubergine, dazu Salzkartoffeln</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>Vegetarisches Frikassee "Chicken Style" auf Erbsenbasis mit Langkornreis</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>Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</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>	
--	---	--	--	--

Vollkost

<p>Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup</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>Köttbular in Rahm vom Geflügel mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Langkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p></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>Pfannengulasch vom Rind mit Karotten-Erbsen-Gemüse und Bio-Vollkornspirelli</p> <p>Gluten (Weizen), Senf</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>Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</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>	
--	--	---	--	--

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>Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce</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>Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis</p> <p>Sojabohnen</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>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</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>	
---	--	---	--	--

Speisekarte



KW 8
Montag

19.02.2024
Dienstag

bis

23.02.2024
Mittwoch

Donnerstag

Salat				
<p>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</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>Rohkost (saisonal)</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>Frischer Salat mit Italian-Dressing</p> <p>Schwefeldioxid/Sulphit</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>Rohkost (saisonal)</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>	
Dessert				
<p>Vanillepudding</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>Frischer Obstsalat</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>Fruchtquark Erdbeere</p> <p>Milch (Lactose)</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>Fruchtjoghurt Heidelbeer</p> <p>Milch (Lactose)</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>	