

## Speisekarte KW 36

Für die Woche vom:

05.09.2022

bis

08.09.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

### Vegetarisch

Gemüsesuppe und Pancakes  
mit Vanillesauce  
und Bio-Kirschragout

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

3

kJ 666 / kcal 159 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g  
KH 28,6 g, davon Zucker 8,9 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,55 g / BE 2,4



Geflügelhackbällchen "Köttbullar Style"  
in Rahmsauce, mit Erbsen-Möhrengemüse  
und Langkornreis

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

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

Gebrautes Putenmedaillon mit Gemüse und Kartoffelstampf

Bio-Linsenbratling  
auf Bio-Karottengemüse  
mit Bio-Sahnesauce und Bio-Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

3

kJ 561 / kcal 134 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g  
KH 13,6 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 1,25 g / 1,1 BE



Bio-Rindfleischfrikadelle  
mit Bio-Zwiebelsauce,  
Bio-Knöpfe und Bio-Rahmgemüse

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

kJ 559 / kcal 133 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g KH 15,7 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 2,03 g / 1,3 BE

Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis

Kartoffel-Gemüserösti  
mit Sour Cream und Salat

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

3

kJ 485 / kcal 116 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g  
KH 15,5 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,08 g / 1,3 BE



Paniertes Seelachsfilet  
auf Wirsinggemüse  
mit Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Fisch

kJ 482 / kcal 115 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g KH 12,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 2,15 g / 1,0 BE

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 / 1,0 BE



Fisch

Tortellini-Gemüsepfanne  
mit Kirschtomaten und Erbsen  
in Petersilienbutter

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kJ 579 / kcal 138 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 23,3 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,89 g / 1,9 BE



Gulasch vom Rind  
mit Marktgemüse und Spätzle

Gluten (Weizen), Eier, Sojabohnen, Sellerie

kJ 656 / kcal 157 / Fett 6,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g KH 19,4 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 1,91 g / 1,6 BE

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelknocken

Eier, Sellerie,

kJ 557 / kcal 133 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g  
KH 23,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,06 g / 2,0 BE



Schwein

### Dessert/ Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel

## Speisekarte KW 37

Für die Woche vom: **12.09.2022** bis **15.09.2022**

**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Vegetarisch**

**Tortellini mit vegetarischer Füllung und Käsesauce mit Broccoli**

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

1

KJ 751 / kcal 179 / Fett 8,0 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g  
KH 21,1 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,20 g / BE 1,8



**Vollkost**

**Überbackenes Seelachsfilet mit Tomaten und Käse, dazu Salzkartoffeln und Mischgemüse**

Fisch, Milch (Lactose)

KJ 347 / kcal 83 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g  
KH 7,9 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 6,9 g / Salz 0,40 g / BE 0,7

**Gluten-, Laktosefrei**

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

Eier, Sojabohnen, Senf

KJ 661 / 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

**Dessert/ Salat**

**Dessert / Salat**

**Goudakäseschnitzel mit Gemüse-Allerlei, Bio-Sahnesauce und fair gehandelter Bio-Vollkornreis**

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

1, 2

KJ 652 / kcal 156 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g  
KH 21,2 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,70 g / BE 1,8



**Geschneitzelte Putenbrust in fruchtiger Tomaten-Gemüsesauce, dazu Bio-Vollkornnudeln**

Gluten (Weizen)

KJ 479 / kcal 114 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g  
KH 16,0 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 1,21 g / BE 1,3

**Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis**

Sojabohnen

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



Geflügel

**Bunter Bio-Gemüsegulash "Ungarische Art" mit frischen Karotten und Zucchini, dazu Bio-Körnerweck**

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

KJ 341 / kcal 82 / Fett 1,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g  
KH 13,8 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,38 g / 1,2 BE



**Rindfleischrahmggeschneitzelte mit buntem Gemüse und Knöpfle**

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

KJ 546 / kcal 130 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g  
KH 12,2 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,06 g / BE 1,0

**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



Fisch

**Spaghetti mit Gemüse-Bolognese, Sonnenblumenkernen und Reibekäse**

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

KJ 590 / kcal 141 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g  
KH 19,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,40 g / BE 1,6



**Spaghetti mit Bolognese vom Rind und Reibekäse**

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

KJ 594 / kcal 142 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g  
KH 17,7 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,48 g / BE 1,5

**Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce**

Eier, 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



Schwein



Vegetarisch



Rindfleisch