

Speisekarte



KW 7
Montag

10.02.2025
Dienstag bis

14.02.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| <p>Mac'n Cheese - Makkaroni mit Käsesauce (Linsenbasis)</p> <p>Gluten (Weizen) 1</p> <p><small>kJ 523 / kcal 125 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 18,9 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,70 g / BE 1,6</small></p> | <p>Nuggets auf Milchbasis mit Pommes und Ketchup, dazu Beilagensalat mit American Dressing</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Sellerie, Milch (Lactose), Senf 11, 12</p> <p><small>kJ 609 / kcal 145 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 19,5 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,64 g / BE 1,6</small></p> | <p>Bio-Vollkornreis mit Bio-Möhren und heller Bio-Karotten-Zucchinirahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> <small>kJ 459 / kcal 110 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 19,3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 1,95 g / BE 1,6</small></p> | <p>Spätzle mit Tomatensauce</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier</p> <p><small>kJ 487 / kcal 116 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 18,4 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,02 g / BE 1,5</small></p> | <p>Bratwurst auf Erbsenbasis mit Sauerkraut und Kartoffelpüree</p> <p>Milch (Lactose) 3</p> <p><small>kJ 365 / kcal 87 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 8,9 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 2,44 g / BE 0,7</small></p> |
|---|---|---|---|--|

Vollkost

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| <p>Mac'n Cheese - Makkaroni mit Käsesauce (Linsenbasis)</p> <p>Gluten (Weizen) 1</p> <p><small>kJ 523 / kcal 125 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 18,9 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,70 g / BE 1,6</small></p> | <p>Nuggets auf Milchbasis mit Pommes und Ketchup, dazu Beilagensalat mit American Dressing</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Sellerie, Milch (Lactose), Senf 11, 12</p> <p><small>kJ 609 / kcal 145 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 19,5 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,64 g / BE 1,6</small></p> | <p>Bio-Hühnerfrikassee mit Spargel, dazu Bio-Möhren und Bio-Vollkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>  <small>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</small></p> | <p>Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Sellerie, Milch (Laktose), Eier 3, 8 </p> <p><small>kJ 624 / kcal 149 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g, KH 17,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,17 g / BE 1,5</small></p> | <p>Geflügelbratwurst mit Sauerkraut und Kartoffelpüree</p> <p>Milch (Lactose) 3, 8 </p> <p><small>kJ 422 / kcal 101 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g, KH 7,3 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,66 g / BE 0,6</small></p> |
|---|---|---|---|---|

Gluten-, Lactosefrei

| | | | | |
|---|--|---|---|---|
| <p>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Reis</p> <p>Sojabohnen</p> <p><small>kJ 445 / kcal 106 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 17,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,75 g / BE 1,5</small></p> | <p>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p><small>kJ 470 / kcal 112 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 15,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,11 g / BE 1,3</small></p> | <p>Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf</p> <p>Sellerie</p> <p><small>kJ 184 / kcal 44 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 6,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,6</small></p> | <p>Nudeln a la Bolognaise vom Rind</p> <p><small>kJ 635 / kcal 151 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 25,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,49 g / BE 2,2</small></p> | <p>Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, ZucchiniGemüse mit Tomatensauce und Paprikareis</p> <p><small>kJ 349 / kcal 83 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 14,0 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 1,9 g / Salz 0,94 g / BE 1,2</small></p> |
|---|--|---|---|---|

DE-ÖKO-003