# Speisekarte

**KW 22** **26.05.2025** **bis** **30.05.2025**

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|---|---|---|---|
| **Vegetarisch** | | | | | |
| | **Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Blumenkohl-Bio-Brokkoli und heller Bio-Rahmsauce** | **Gemüse-Burger im Brötchen mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes** | **Weizen-Hackbällchen in Tomatensauce, dazu Spaghetti** | **Tofu-Veggienara mit Spirelli, dazu Eisbergsalat mit Tomaten und Joghurtdressing** | **Köttbullar auf Grünkernbasis in Rahm mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree** |
| | Gluten (Weizen), Milch (Lactose) | Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Senf, Sesam, Sellerie | Gluten (Weizen), Sellerie, Senf | Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch ( Lactose) | Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Senf |
| | | 12, 11 | | | |
| | kJ 485 kcal 116 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 18,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,27 g / BE 1,6 | kJ 794 / kcal 190 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 27,4 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,88 g/ BE 2,3 | kJ 616 / kcal 147 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g/ KH 18,0 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,35 g/ BE 1,5 | kJ 570 / kcal 136 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g/ KH 16,4 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,14 g / BE 1,4 | kJ 373 / kcal 89 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 11,9 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 1,30 g / BE 1,0 |
| **Vollkost** | | | | | |
| | **Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Blumenkohl-Bio-Brokkoli und heller Bio-Rahmsauce** | **Rindfleischburger im Brötchen mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes** | **Weizen-Hackbällchen in Tomatensauce, dazu Spaghetti** | **Putenschinkennudeln, dazu Eisbergsalat mit Tomaten und Joghurtdressing** | **Köttbullar in Rahm vom Geflügel mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree** |
| | Gluten (Weizen), Milch (Lactose) | Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam | Gluten (Weizen), Sellerie, Senf | Gluten (Weizen), Milch (Lactose) | Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf |
| | | 12, 11 | | 2, 3, 8 | |
| | kJ 485 kcal 116 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 18,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,27 g / BE 1,6 | kJ 838 / kcal 200 / Fett 8,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g / KH 23,2 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 0,90 g/ BE 1,9 | kJ 616 / kcal 147 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g/ KH 18,0 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,35 g/ BE 1,5 | kJ 649 / kcal 155 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g/ KH 24,0 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 0,60 g/ BE 2,0 g | kJ 474 / kcal 113 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 9,1 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,15 g / BE 0,8 |
| **Gluten-, Lactosefrei** | | | | | |
| | **Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce** | **Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus** | **Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf** | **Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Langkornreis** | **Geschmortes Paprika-, Auberginen-, Zucchinigemüse mit Kräuter-Maisgrieß** |
| | | 3 | | Sojabohnen | Sojabohnen |
| | kJ 596 / kcal 142 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g/ KH 28,1 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 0,97 g / BE 2,3 | kJ 502 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g/ KH 20,6 g, davon Zucker 9,9 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,7 | 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 | 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 | kJ 290 / kcal 69 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g/ KH 6,2 g, davon Zucker 5,4 g / Eiweiß 1,9 g / Salz 0,92 g / BE 0,5 |
| **DE-ÖKO-003** | | | | | |

Nährwerte pro 100 g