

Speisekarte



Montag

KW 34
Dienstag

18.08.2025 bis
Mittwoch

22.08.2025
Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
Paniertes Schnitzel auf Milchbasis mit Dillsauce und Erbsen, dazu Salzkartoffeln Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)	Eieromelette mit Rahmspinat und Kartoffeln Eier, Milch (Lactose)	Bio-Linsentaler mit vegetarischer Bratensauce, dazu Blumenkohl und Spätzle Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf, Sellerie	Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier	Vollkornreis mit Möhren und heller Gemüserahmsauce (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)
kj 418 / kcal 100 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 13,0 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,52 g / BE 1,08	kj 357 / kcal 85 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 8,8 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,48 g / BE 0,74	kj 461 / kcal 110 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 15,7 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,64 g / BE 1,31	kj 973 / kcal 232 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 34,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 9,7 g / Salz 0,39 g / BE 2,84	kj 425 / kcal 102 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 16,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 2,0 g / Salz 1,91 g / BE 1,41
Vollkost				
Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce und Erbsen, dazu Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Fische	Eieromelette mit Rahmspinat und Kartoffeln Eier, Milch (Lactose)	Putenfrikadelle mit Bratensauce, dazu Blumenkohl und Spätzle Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf	Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier	Hühnerfrikassee mit Möhren und Vollkornreis (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)
kj 460 / kcal 110 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 13,8 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,51 g / BE 1,15	kj 357 / kcal 85 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 8,8 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,48 g / BE 0,74	kj 453 / kcal 108 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 11,8 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 0,84 g / BE 0,99	kj 973 / kcal 232 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 34,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 9,7 g / Salz 0,39 g / BE 2,84	kj 478 / kcal 114 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 17,0 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 0,65 g / BE 1,42
Gluten-, Lactosefrei				
Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln Sojabohnen	Schmorgemüse Mediterrane Art, mit Kräuter-Maisgrieß Sojabohnen	Nudeln a la Napoli Sojabohnen	Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika-Langkornreis Sojabohnen	Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis Sojabohnen
kj 230 / kcal 55 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 4,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,42 g / BE 0,40	kj 298 / kcal 71 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 7,3 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,24 g / BE 0,61	kj 573 / kcal 137 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 26,9 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,13 g / BE 2,24	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 1,17	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 1,49
DE-ÖKO-003				