

SPEISEKARTE



KW 50
Dienstag

08.12.2025
bis
Mittwoch

12.12.2025
Donnerstag

Freitag

Montag

Vegetarisch				
Paniertes Schnitzel auf Milchbasis mit Rahmwirsing, dazu Salzkartoffeln Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose) kj 416 / kcal 99 / Fett 2,9g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 12,2g, davon Zucker 1g / Eiweiß 4,7g / Salz 0,75g / BE 1	Erbseintopf mit Körnerbrötchen (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose) kj 501 / kcal 119 / Fett 4,9g , davon ges. Fettsäuren 2,8g / KH 14,8g, davon Zucker 2g / Eiweiß 3,9g / Salz 1,04g / BE 1,2	Falafelbällchen mit Langkornreis und Sour Cream Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kj 685 / kcal 163 / Fett 6g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 21,4g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 5,3g / Salz 1,08g / BE 1,8	Frikassee auf Erbsenbasis mit Möhren und Vollkornreis Milch (Lactose) kj 470 / kcal 112 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 16,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 2,07 g / BE 1,35	Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier kj 824 / kcal 197 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 29,1 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 8,2 g / Salz 0,36 g / BE 2,42
Vollkost				
Paniertes Seelachsfilet mit Rahmwirsing, dazu Salzkartoffeln Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kj 376 / kcal 90 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 7,1 g, davon Zucker 4,3 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 0,47 g / BE 0,6	Erbseintopf mit Körnerbrötchen (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose) kj 501 / kcal 119 / Fett 4,9g , davon ges. Fettsäuren 2,8g / KH 14,8g, davon Zucker 2g / Eiweiß 3,9g / Salz 1,04g / BE 1,2	Putengyrosfanne mit Langkornreis und Sour Cream Milch (Lactose) kj 582 / kcal 138 / Fett 5,8g , davon ges. Fettsäuren 1g / KH 14g, davon Zucker 1,4g / Eiweiß 7,4g / Salz 0,86g / BE 1,2	Hühnerfrikassee mit Möhren und Vollkornreis Milch (Lactose) kj 481 / kcal 115 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 16,0 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,92 g / BE 1,33	Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier kj 824 / kcal 197 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 29,1 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 8,2 g / Salz 0,36 g / BE 2,42
Gluten-, Lactosefrei				
Schmorgemüse Mediterrane Art, mit Kräuter-Maisgrieß Sojabohnen 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	Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika-Langkornreis 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	Nudeln a la Napoli 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	Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis Sojabohnen 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	Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln 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
DE-ÖKO-003				

Nährwerte pro 100 g