

SPEISEKARTE



Montag	KW 10 Dienstag	02.03.2026 Mittwoch	bis	06.03.2026 Donnerstag	Freitag
Vegetarisch					
Frikassee auf Erbsenbasis mit Möhren und Vollkornreis Milch (Lactose)	Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier	Falafelbällchen mit Langkornreis und Sour Cream Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Erbseintopf mit Körnerbrötchen (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose)	Paniertes Schnitzel auf Milchbasis mit Dillsauce, dazu Brokkoli und Salzkartoffeln Gluten (Weizen, Hafer), Eier, 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	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	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	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	kj 395 / kcal 94 / Fett 3,0 g , davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 11,1 g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,51 g / BE 0,9	
Vollkost					
Hühnerfrikassee mit Möhren und Vollkornreis Milch (Lactose)	Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier	Putengyrosplanne mit Langkornreis und Sour Cream Milch (Lactose)	Erbseintopf mit Körnerbrötchen (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose)	Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce, dazu Brokkoli und Salzkartoffeln Fisch, Gluten (Weizen), 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	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	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	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	kj 382 / kcal 91 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 11,3 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,49 g / BE 0,9	
Gluten-, Lactosefrei					
Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis Sojabohnen	Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln 	Schmorgemüse Mediterrane Art, mit Kräuter-Maisgrieß Sojabohnen	Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika-Langkornreis 	Nudeln a la Napoli 	
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	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 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 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	
DE-ÖKO-003					

Nährwerte pro 100 g