



Speisekarte

KW 17 Montag 21.04.2025 Dienstag 22.04.2025 Mittwoch 23.04.2025 Donnerstag 24.04.2025 Freitag 25.04.2025

Vegetarisch		Mittwoch		Donnerstag		Freitag					
Tomatensuppe mit Reis, dazu Weizenbrötchen Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)	KJ 543 / kcal 130 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g, KH 21,0 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,69 g / BE 1,8	Sojabohnen, Senf	Soja-Geschnetzeltes "Züricher Art" mit Möhren und Langkornreis KJ 436 / kcal 104 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g, KH 17,6 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 2,01 g / BE 1,5	Gluten (Weizen)	Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Zucchini-Zwiebel-Auberginengemüse in Bio-Tomatensauce KJ 517 / kcal 124 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 22,1 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,05 g / BE 1,8	Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie	Pizza Margherita mit Tomaten und Käse KJ 761 / kcal 182 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 25,7 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 9,7 g / Salz 1,20 g / BE 2,1				
Vollkost											
Tomatensuppe mit Reis, dazu Weizenbrötchen Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)	KJ 543 / kcal 130 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g, KH 21,0 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,69 g / BE 1,8	Milch (Lactose), Senf	Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsauce mit Möhren und Langkornreis KJ 498 / kcal 119 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g, KH 17,8 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,86 g / BE 1,5	Gluten (Weizen)	Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Zucchini-Zwiebel-Auberginengemüse in Bio-Tomatensauce KJ 517 / kcal 124 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 22,1 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,05 g / BE 1,8	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Pizza mit Geflügelsalami und Käse KJ 809 / kcal 193 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 25,1 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 10,3 g / Salz 1,40 g / BE 2,1				
Gluten-, Lactosefrei											
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 0,4		Eier, Senf 1	Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi KJ 687 / kcal 164 / Fett 7,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 18,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,10 g / BE 1,6	Sojabohnen, Sellerie, Senf	Rinderhaschee mit Karotten-Erbsen-Gemüse und Reis KJ 443 / kcal 106 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 17,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,40 g / BE 1,4	Sojabohnen	Maisgrießbrei mit Kirschrugout KJ 403 / kcal 96 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,07 g / BE 1,3				



Speisekarte

KW 18
Montag

28.04.2025
Dienstag

02.05.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch					
Kartoffel-Paprika-Curry mit Langkornreis und Brokkoli Sojabohnen, Milch (Lactose)	Spirelli mit Karotten-Zucchinirahmsauce und Erbsen Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie	Bio-Gnocchi mit Bio-Spinatrahmsauce und geriebenem Bio-Käse Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier 	Goudakäseschnitzel mit vegetarischer Bratensauce, dazu Rahmkohlraabi und Salzkartoffeln Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf 1	Vollkornspaghetti mit Tomatensauce und geriebenen Gouda Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	
KJ 452 / kcal 108 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 19,3 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,81 g / BE 1,6	KJ 391 / kcal 93 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 16,1 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,96 g / BE 1,3	KJ 542 / kcal 129 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 20,7 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,16 g / BE 1,7	KJ 435 / kcal 104 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 12,5 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,89 g / BE 1,0	KJ 571 / kcal 136 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 21,1 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,79 g / BE 1,8	
Vollkost					
Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Langkornreis und Brokkoli Milch (Lactose) 	Lachswürfel in Tomatencremesauce mit Erbsen und Spirelli Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose) 	Bio-Gnocchi mit Bio-Spinatrahmsauce und geriebenem Bio-Käse Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier 3 	Putenschnitzel mit Bratensauce, dazu Rahmkohlraabi und Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf 	Vollkornspaghetti mit Tomatensauce und geriebenen Gouda Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	
KJ 501 / kcal 120 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 18,3 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,94 g / BE 1,5	KJ 640 / kcal 153 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 18,8 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,00 g / BE 1,6	KJ 542 / kcal 129 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 20,7 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,16 g / BE 1,7	KJ 463 / kcal 111 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 13,7 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,70 g / BE 1,1	KJ 571 / kcal 136 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 21,1 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,79 g / BE 1,8	
Gluten-, Lactosefrei					
Röstlinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus 3	Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln	Hähnchengeschnetzeltes in Champignonsauce mit Risi-Bisi Senf 1	Süßkartoffel Tikka Masala mit Paprika und Sojabohnen Sojabohnen	Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce	
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 342 / kcal 82 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 8,1 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,72 g / BE 0,7	KJ 541 / kcal 129 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 14,4 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,09 g / BE 1,2	KJ 499 / kcal 119 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 13,5 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,1	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	
DE-ÖKO-003					

Nährwerte pro 100 g



Speisekarte

KW 19
Montag

05.05.2025
Dienstag

bis

09.05.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch					
Mediterrane Gemüsepfanne mit Langkornreis	Senf	Bratwurst auf Erbsenbasis mit Sauerkraut und Kartoffelpüree	Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln	Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Erbsen	Bio-Spaghetti mit Bio-Paprika-Karotten-Bolognese, dazu geriebener Bio-Gouda
	3	Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	Gluten(Weizen), Sellerie	Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie
KJ 432 / kcal 103 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 21,4 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 2,8 g / Salz 0,74 g / BE 1,8		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	KJ 360 / kcal 86 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 9,0 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,45 g / BE 0,7	KJ 490 / kcal 117 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 19,0 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,74 g / BE 1,6	KJ 604 / kcal 144 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 22,0 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,78 g / BE 1,8
Vollkost					
Mediterrane Gemüsepfanne mit Langkornreis	Senf	Geflügelbratwurst mit Sauerkraut und Kartoffelpüree	Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln	Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Erbsen	Bio-Spaghetti mit Bio-Paprika-Karotten-Bolognese, dazu geriebener Bio-Gouda
	3, 8	Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)	Gluten(Weizen), Sellerie	Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie
KJ 432 / kcal 103 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 21,4 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 2,8 g / Salz 0,74 g / BE 1,8		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	KJ 459 / kcal 110 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 13,0 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 0,50 g / BE 1,1	KJ 490 / kcal 117 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 19,0 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,74 g / BE 1,6	KJ 604 / kcal 144 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 22,0 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,78 g / BE 1,8
Gluten-, Lactosefrei					
Nudeln a la Bolognese vom Rind	Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, Zucchini-gemüse mit Tomatensauce und Paprikareis	Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Reis	Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce	Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf	
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	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	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 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	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	
DE-ÖKO-003					

Nährwerte pro 100 g

Speisekarte



KW 20
Montag

12.05.2025
Dienstag

bis
16.05.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch					
Bio-Spaghetti mit Bio-Tomaten-Zucchini-Karotten-Bolognese	Soja-Geschnetzeltes "Züricher Art" mit Möhren und Langkorreis	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Sour Cream und Beilagensalat mit Zitronendressing		Cannelloni mit Karotten-Paprika-Zucchini-Füllung, dazu Basilikumrahmsauce und Reibekäse	
		Sellerie, Gluten (Weizen)		Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	
KJ 459 / kcal 119 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 20,2 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,86 g / BE 1,7	KJ 444 / kcal 106 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 17,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,7 / Salz 2,13 g / BE 1,4	KJ 544 / kcal 130 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 17,1 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 3 g / Salz 0,30 g / BE 1,4		KJ 567 / kcal 135 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 16,1 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,07 g / BE 1,3	
Vollkost					
Bio-Spaghetti mit Bio-Bolognese vom Rind	Putengeschnetzeltes in Lauch-Zwiebel-Karotten-Gemüsesauce, dazu Möhren und Langkorreis	Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Sour Cream und Beilagensalat mit Zitronendressing		Cannelloni mit Karotten-Paprika-Zucchini-Füllung, dazu Basilikumrahmsauce und Reibekäse	
		Gluten (Weizen), Sellerie		Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	
KJ 497 / kcal 119 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 20,2 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,86 g / BE 1,7	KJ 491 / kcal 117 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 15,7 g, davon Zucker 1,76 / Eiweiß 4,9 / Salz 1,67 g / BE 1,3	KJ 544 / kcal 130 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 17,1 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 3 g / Salz 0,30 g / BE 1,4		KJ 567 / kcal 135 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 16,1 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,07 g / BE 1,3	
Gluten-, Lactosefrei					
Beef-Chilli mit Quinoa-Langkorreis	Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelknocken	Röstlinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus		Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi	
		Eier, Sellerie		Eier, Senf	
KJ 544 / kcal 130 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g, KH 20,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,34 g / BE 1,7	KJ 541 / kcal 129 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g, KH 22,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,01 g / BE 1,9	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 687 / kcal 164 / Fett 7,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g, KH 18,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,1 g / BE 1,6	
DE-ÖKO-003					
		Vegetarischer Linseneintopf			
		Sellerie			

Nährwerte pro 100 g

Speisekarte



KW 21
Montag

19.05.2025
Dienstag

bis
23.05.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch					
Frühlingsrollen mit süß-saurer Sauce, dazu Langkornteis Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf, Sesamsamen, Sellerie 2	Karotten-Paprika-Zucchini-Lasagne Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie	Nuggets auf Milchbasis mit Bio-Rahmwirsing und Salzkartoffeln Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)	Kartoffelrahmsuppe, dazu Weizenbrötchen Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)	Mildes Bio-Chili sin Carne mit Kidneybohnen, dazu Bio-Basmatireis  Gluten (Weizen), Sojabohnen	
KJ 451,2 / kcal 107,8 / Fett 4,1, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 13,8 g, davon Zucker 2 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,96 g / BE 1,2	KJ 372 / kcal 89 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 15,0 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,00 g / BE 1,3	KJ 458 / kcal 109 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 13,7 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,64 g / BE 1,1	KJ 379 / kcal 90 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 14,3 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,30 g / BE 1,2 g	KJ 546 / kcal 130 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 23,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 2,48 g / BE 1,9 g	
Vollkost					
Frühlingsrollen mit süß-saurer Sauce, dazu Langkornteis Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf, Sesamsamen, Sellerie 2	Lasagne mit Hackfleisch vom Rind Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie 	Paniertes Seelachsfilet mit Bio-Rahmwirsing und Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose) 	Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwienener, dazu Weizenbrötchen Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose) 2, 3, 8 	Bio-Mildes Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Bio-Basmatireis  Gluten (Weizen) 	KJ 451,2 / kcal 107,8 / Fett 4,1, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 13,8 g, davon Zucker 2 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,96 g / BE 1,2 KJ 544 / kcal 130 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 16,0 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,20 g / BE 1,3 KJ 419 / kcal 100 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 12,4 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,57 g / BE 1,0 KJ 428,7 / kcal 102,4 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 1 g / KH 14,2 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5 g / Salz 1,32 g / BE 1,2 g KJ 487 / kcal 112 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g / KH 30 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 9,8 g / Salz 1,30 g / BE 2,5
Gluten-, Lactosefrei					
Maigrießbrei mit Kirschrugout Sojabohnen	Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce Eier, Sojabohnen	Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbesen-Gemüse Sojabohnen, Sellerie, Sesamsamen	Nudeln a la Bolognese vom Rind	Vegetarischer Kartoffeleintopf mit Karotten und Sellerie Sellerie	
KJ 403 / kcal 96 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,07 g / BE 1,3	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	KJ 443 / kcal 106 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 17,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,40 g / BE 1,4	KJ 635 / kcal 152 / 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	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	
DE-ÖKO-003					

Nährwerte pro 100 g

Speisekarte



KW 22
Montag **26.05.2025** Dienstag **bis** 30.05.2025 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-Veggiebun mit Spirelli, dazu Eisbergsalat mit Tomaten und Joghurtdressing	
		Gluten (Weizen), Sellerie, Senf		Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)	
 Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	12, 11	Gluten (Weizen), Sellerie, Senf		Gluten (Weizen), Dinkel, Milch (Lactose), Senf	
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	
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	
		Gluten (Weizen), Sellerie, Senf		Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	
 Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	12, 11	Gluten (Weizen), Sellerie, Senf		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 4,9 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	
Gluten-, Lactosefrei					
Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce	Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus	Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf		Hühnerfrühstasse mit Champignons und Erbsen, dazu Langkornreis	
		3		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 4,3 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 3,9 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	
		Geschmortes Paprika-, Auberginen-, Zucchini-gemüse mit Kräutern-Maisgrieß			
		Sojabohnen			
DE-ÖKO-003					

Nährwerte pro 100 g