Speisekarte

KW 26 **23.06.2025** **bis** **27.06.2025**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vegetarisch					
	Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce	**Vollkornreis mit Möhren und heller Gemüserahmsauce** (alles in Bio-Qualität)	**Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Sour Cream und Tomatenreis**	**Vegetarische Currywurst mit Potatoes-Wedges**	**Spaghetti mit Gemüse-Bolognaise, dazu Gouda**
	Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Senf, Sellerie	Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Sojabohnen
	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	kJ 527 / kcal 126 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 11,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,20 g / BE 0,97	kJ 600 / kcal 143 / Fett 6,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g /KH 15,7 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,07 g / BE 1,31	kJ 638 / kcal 152 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 22,5 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,88 g / BE 1,87
Vollkost					
	Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce	**Hühnerfrikassee mit Spargel, dazu Möhren und Vollkornreis** (alles in Bio-Qualität)	**Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Sour Cream und Tomatenreis**	**Vegetarische Currywurst mit Potatoes-Wedges**	**Spaghetti mit Gemüse-Bolognaise, dazu Gouda**
	Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Senf, Sellerie	Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Sojabohnen
	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	kJ 527 / kcal 126 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 11,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,20 g / BE 0,97	kJ 600 / kcal 143 / Fett 6,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 15,7 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,07 g / BE 1,31	kJ 638 / kcal 152 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 22,5 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,88 g / BE 1,87
Gluten-, Lactosefrei					
	Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika-Langkornreis	**Oma´s Gulaschsuppe mit Kartoffeln**	**Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis**	**Schmorgemüse Mediterran Art, mit Kräuter-Maisgrieß**	**Nudeln a la Napoli**
			Sojabohnen	Sojabohnen	
	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 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 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 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

DE-ÖKO-003

Nährwerte pro 100 g