

SPEISEKARTE



KW 49

01.12.2025

bis

04.12.2025

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Vegetarisch

Bio-Paprikarahmsauce mit Makkaroni Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Vegetarische Carbonara mit Tofu und Brokkoli, dazu bunte Schmetterlingsnudeln Gluten (Weizen), Sojabohnen	Käsespätzle mit Röstzwiebeln (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose) 	Kartoffelpuffer mit Apfelmus Eier, Schwefeldioxid/Sulfite 3
kJ 571 / kcal 137 / Fett 3g, davon ges. Fettsäuren 0,9g / KH 23,2g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 3,8g / Salz 0,83g / BE 1,9	kJ 498 / kcal 119 / Fett 2,6g, davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 19,1g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 4,6g / Salz 0,97g / BE 1,59	kJ 744 / kcal 178 / Fett 8,7g, davon ges. Fettsäuren 4,9g / KH 18,3g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 6,6g / Salz 0,99g / BE 1,5	kJ 550 / kcal 131 / Fett 5,7g, davon ges. Fettsäuren 3,4g / KH 17,5g, davon Zucker 3,7g / Eiweiß 2,2g / Salz 0,20g / BE 1,45

Vollkost

Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Makkaroni Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie 3, 8 	Mildes Lachscurry mit Paprika, Kokosmilch, dazu Brokkoli und bunte Schmetterlingsnudeln Gluten (Weizen), Fisch, Sojabohnen 3 	Käsespätzle mit Röstzwiebeln (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose) 	Kartoffelpuffer mit Apfelmus Eier, Schwefeldioxid/Sulfite 3
kJ 708 / kcal 169 / Fett 5,5g, davon ges. Fettsäuren 1,8g / KH 22,9g, davon Zucker 3,2g / Eiweiß 6,8g / Salz 12,87g / BE 1,91	kJ 572 / kcal 134 / Fett 2,9g, davon ges. Fettsäuren 1g / KH 20,5g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 6g / Salz 0,6g / BE 1,7	kJ 744 / kcal 178 / Fett 8,7g, davon ges. Fettsäuren 4,9g / KH 18,3g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 6,6g / Salz 0,99g / BE 1,5	kJ 550 / kcal 131 / Fett 5,7g, davon ges. Fettsäuren 3,4g / KH 17,5g, davon Zucker 3,7g / Eiweiß 2,2g / Salz 0,20g / BE 1,45

Gluten-, Lactosefrei

Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis Sojabohnen, Sellerie, Senf	Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis	Kräftiger Kartoffeleintopf Sellerie	Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus 3
kJ 443 / kcal 106 / Fett 2,2g, davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 17,3g, davon Zucker 1,3g / Eiweiß 4,1g / Salz 1,40g / BE 1,44	kJ 544 / kcal 130 / Fett 3,1g, davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 20,0g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 5,4g / Salz 1,34g / BE 1,67	kJ 184 / kcal 44 / Fett 1,3g, davon ges. Fettsäuren 0,1g / KH 6,8g, davon Zucker 1,6g / Eiweiß 1,0g / Salz 0,92g / BE 0,57	kJ 511 / kcal 122 / Fett 3,7g, davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 20,8g, davon Zucker 9,7g / Eiweiß 1,2g / Salz 0,49g / BE 1,73

DE-ÖKO-003