

Speisekarte



KW 40
Montag








30.09.2024
Dienstag

bis

04.10.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
Kartoffel-Paprika-Curry mit Vollkornreis und Brokkoli Sojabohnen, Milch (Lactose)	Paprika-Kartoffel-Karottengulasch, dazu Weizenbrötchen Senf, Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer),	Goudakäseschnitzel mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Karotten-Erbsen-Bohngemüse und Kroketten Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf 1	Bio-Gnocchi mit Bio-Spinatrahmsauce und geriebenem Bio-Käse Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 	Boccolottinudeln mit Karotten-Zucchini-rahmsauce und Bio-Erbsen Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie
kj 461 / kcal 110 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 20,9 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,92 g / BE 1,7	kj 360 / kcal 86 / Fett 0,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 16,1 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,40 g / BE 1,3	kj 591 / kcal 141 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g, KH 17,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,01 g / BE 1,4	kj 548 / kcal 131 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 20,3 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,12 g / BE 1,7	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
Vollkost				
Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Vollkornreis und Brokkoli Milch (Lactose) 	Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Bio-Körnerbrötchen Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer) 	Ihr habt gewählt:  Putenschnitzel mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Karotten-Erbsen-Bohngemüse und Kroketten Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf 	Bio-Gnocchi mit Bio-Spinatrahmsauce und geriebenem Bio-Käse Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 	Lachswürfel in Tomatencremesauce mit Bio-Erbsen und Boccolottinudeln Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose) 1 
kj 503 / kcal 120 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 19,4 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,91 g / BE 0,6	kj 398 / kcal 95 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 15,5 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,04 g / BE 1,3	kj 616 / kcal 147 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g, KH 18,1 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 0,79 g / BE 1,5 g	kj 548 / kcal 131 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 20,3 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,12 g / BE 1,7	kj 585 / kcal 140 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 17,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 0,91 g / BE 1,5
Gluten-, Lactosefrei				
Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln	Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce	Süßkartoffel Tikka Masala mit Paprika und Sojabohnen Sojabohnen	Hähnchengeschnetzeltes in Champignonsauce mit Risi Bisi Senf, Sojabohnen	Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus 3
kj 371 / kcal 89 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 9,7 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,02 g / BE 0,8	kj 582 / kcal 139 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 26,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,99 g / BE 2,2	kj 479 / kcal 114 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 13,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,99 g / BE 1,1	kj 371 / kcal 89 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 9,7 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,02 g / BE 0,8	kj 488 / kcal 116 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 19,5 g, davon Zucker 8,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,44 g / BE 1,6
DE-ÖKO-003				