Speisekarte

KW 17 **21.04.2025** **bis** **25.04.2025**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Unsere Empfehlung				
Ferien	**Ferien**	**Ferien**	**Ferien**	**Ferien**
Vegetarische Alternative				
Ferien	**Ferien**	**Ferien**	**Ferien**	**Ferien**
DE-ÖKO-003				

Nährwerte pro 100 g

Speisekarte

KW 18 **28.04.2025** **bis** **02.05.2025**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Unsere Empfehlung				
Bio-Lachswürfel in Tomatencremesauce mit Bio-Erbsen und Bio-Penne Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose) 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	**Bio-Gnocchi mit Bio-Spinatrahmsauce** Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 498 / kcal 119/ Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 21,5 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 3,5g / Salz 1,29 g / BE 1,8	**Putenschnitzel mit vegetarischer Bratensauce, dazu Rahmkohlrabi und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Eier, Senf, Milch (Lactose) 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	**Feiertag**	
Vegetarische Alternative				
Bio-Penne mit weißer Bio-Rahmsauce und Bio-Erbsen Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 564 / kcal 135 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 21,4 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 1,03 g/ BE 1,8		**Goudakäseschnitzel mit vegetarischer Bratensauce, dazu Rahmkohlrabi und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf 1 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	**Feiertag**	
DE-ÖKO-003				

Nährwerte pro 100 g

Speisekarte

KW 19 **05.05.2025** **bis** **09.05.2025**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Unsere Empfehlung				
Bio-Hühnerfrikassee mit Spargel, dazu Bio-Möhren und Bio-Basmatireis Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 486 / kcal 116 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 17,7 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,9g / Salz 0,78 g/ BE 1,5	**Bio-Spaghetti mit Bio-Paprika-Karotten-Bolognaise** Gluten (Weizen), Sellerie 1 kJ 465 / kcal 111 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 19,9 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,0 g / BE 1,7	**Mac and Cheese - Bio-Nudeln mit Bio-Käsesauce und geriebenen Bio-Gouda** Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 624 / kcal 149 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g/ KH 19,6 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,60 g / BE 1,6	**Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose) 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	
Vegetarische Alternative				
Bio-Basmatireis mit Bio-Möhren und heller Bio-Karotten-Zucchinirahmsauce Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 464 / kcal 111 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 20 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 1,7 g / BE 1,5			**Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) 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	
DE-ÖKO-003				

Nährwerte pro 100 g

Speisekarte

KW 20 **12.05.2025** **bis** **16.05.2025**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Unsere Empfehlung				
Bio-Spaghetti mit Bio-Bolognaise vom Rind Gluten (Weizen), Sellerie 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	**Bio-Kartoffelpuffer mit Bio-Apfelmus** Eier, Gluten (Weizen) kJ 537 / kcal 128 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 13,4 g, davon Zucker 4,6 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,64 g / BE 1,1	**Bio-Knöpfle mit Bio-Erbsen und Bio-Gemüse-Rahmsauce** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) kJ 467 / kcal 112 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 17,2 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,70 g / BE 1,4	**Gebratene Putenfrikadelle mit Bratensauce, dazu Blumenkohl und Kroketten** Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier, Senf kJ 528 / kcal 126 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 5,0 g, KH 14,2 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 1,05 g / BE 1,2	
Vegetarische Alternative				
Bio-Spaghetti mit Bio-Tomatensauce Gluten (Weizen) kJ 476 / kcal 114 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 20,9 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,14 g / BE 1,7			**Gemüsefrikadelle mit vegetarischer Bratensauce, dazu Blumenkohl und Kroketten** Milch (Lactose), Sojabohnen, Senf, Sellerie kJ 591 / kcal 141 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g, KH 17,8 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,88 g / BE 1,5 g	
DE-ÖKO-003				

Nährwerte pro 100 g

Speisekarte

KW 21 **19.05.2025** **bis** **23.05.2025**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Unsere Empfehlung				
Bio-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 888 / kcal 212 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g/ KH 30,0 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 9,8 g / Salz 1,3 g / BE 2,5	**Bio-Grießbrei mit Bio-Apfelmus, vorweg Bio-Nudelsuppe** Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose) kJ 346 / kcal 83 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 10,6 g, davon Zucker 6,6 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,18 g / BE 0,9	**Bio-Mildes Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Bio-Basmatireis** Gluten (Weizen) kJ 488 / kcal 117 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 20,6 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,57 g / BE 1,7	**Paniertes Seelachsfilet mit Bio-Rahmwirsing und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Fische, Milch (Lactose) 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	
Vegetarische Alternative				
		Mildes Bio-Chili sin Carne mit Kidneybohnen, dazu Bio-Basmatireis Gluten (Weizen), Sojabohnen kJ 534 / kcal 127 / Fett 1,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 24,7 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 2,24 g/ BE 0,8 g	**Nuggets auf Milchbasis mit Bio-Rahmwirsing und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose) kJ 458 / kcal 109 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g/ KH 13,7 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,64 g / BE 1,1	
DE-ÖKO-003				

Nährwerte pro 100 g

Speisekarte

KW 22 **26.05.2025** **bis** **30.05.2025**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Unsere Empfehlung				
Bio-Köttbullar vom Rind mit Bio-Brokkoli und Bio-Salzkartoffeln Glutzen (Weizen), Milch (Lactose), Senf 3 kJ 588 / kcal 140 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 13,4 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,08 g / BE 1,1	**Rindfleischburger im Brötchen mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes** Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Sellerie, Senf, Sesam 12, 11 kJ 838 / kcal 200 / Fett 8,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g / KH 23,2 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 0,90 g/ BE 1,9	**Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Brokkoli und heller Bio-Rahmsauce** Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 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	**Feiertag**	
Vegetarische Alternative				
Bio-Hackbällchen aus Grünkernschrot in Bio-Gemüserahmsauce mit Bio-Brokkoli und Bio-Salzkartoffeln Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose) 3 kJ 367 / kcal 88 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 13,7 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 2,4 g / Salz 0,45 g / BE 1,1	**Gemüse-Burger im Brötchen mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes** Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Sojabohnen, Sesam, Sellerie 12, 11 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		**Feiertag**	
DE-ÖKO-003				

Nährwerte pro 100 g