

## Speisekarte KW 13

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Für die Woche vom:

27.03.2023

31.03.2023

Montag



Rinderfrikadelle mit Kohlrabigemüse in Rahm und Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf, Sellerie

kJ 544 / kcal 130 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g  
KH 13,2 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,7 g / BE 1,1

Dessert/ Salat

Dienstag



Gemüseintopf mit Hühnerfleisch, dazu ein Bio-Körnerbrötchen

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)

kJ 309 / kcal 74 / Fett 1,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g  
KH 11,6 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,75 g / BE 1,0

Dessert/ Salat

Mittwoch



Hühnerfrikasee mit Karottengemüse und Salzkartoffeln

Milch (Lactose)

kJ 405 / kcal 97 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g  
KH 11,5 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,64 g / BE 1,0

Dessert/ Salat

Donnerstag

Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

kJ 669 / kcal 160 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g  
KH 20,7 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,87 g / BE 1,7

Dessert/ Salat

Freitag

keine Verpflegung



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003

BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben des Instituts für Kinderernährung Dortmund sowie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten. Deklaration der Zusatzstoffe und Nährwerte / Allergene sowie Dessert/ Salat siehe Liste \* Die Nährwerte dieses Gerichtes sind ohne Brot oder Brötchen / ohne Zimt und Zucker berechnet/ (G)= Geflügel (R)= Rindfleisch (S) Schwein (F)= Fisch. Die Buchstaben stehen unter den Gerichten weisen die Allergene aus. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Erläuterung siehe Aushang.

## Speisekarte KW 14

Für die Woche vom:

03.04.2023

07.04.2023

Montag



Geflügel-Currywurst mit Backofen-Frites

Senf

kJ 719 / kcal 172 / Fett 10,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 15,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,55 g / BE 1,3

**Dessert/ Salat**

Dienstag



Mildes Chili con carne mit Rindfleisch und Vollkornreis, dazu Sour Cream

Milch (Lactose)

kJ 719 / kcal 172 / Fett 10,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 15,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,55 g / BE 1,3

**Dessert/ Salat**

Mittwoch

Schupfnudel-Gemüsepfanne mit Tomatensauce und Salat

Gluten (Weizen), Eier, Milch(Lactose), Senf, Sulfid

2, 3, 6

kJ 717 / kcal 171 / Fett 9,1 g, davon ges. Fettsäuren 3,9 g  
KH 14,4 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 1,46 g / BE 1,2

**Dessert/ Salat**

Donnerstag

Eieromlette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln

Gluten(Weizen),Eier, Milch(Lactose)

kJ 374 / kcal 89 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g  
KH 7,8 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,53 g / BE 0,7

**Dessert/ Salat**

Freitag

keine Verpflegung



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003

BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben des Instituts für Kinderernährung Dortmund sowie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten. Deklaration der Zusatzstoffe und Nährwerte / Allergene sowie Dessert/ Salat siehe Liste \* Die Nährwerte dieses Gerichtes sind ohne Brot oder Brötchen / ohne Zimt und Zucker berechnet/ (G)= Geflügel (R)= Rindfleisch (S) Schwein (F)= Fisch. Die Buchstaben stehen unter den Gerichten weisen die Allergene aus. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Erläuterung siehe Aushang.

## Speisekarte KW 15

Für die Woche vom:

10.04.2023

14.04.2023

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Montag



Spaghetti mit Bolognese vom Rind

Gluten (Weizen), Milch(Lactose), Sellerie

kJ 581 / kcal 139 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
KH 20,0 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,32 g / BE 1,7

**Dessert/ Salat**

Dienstag



Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Bio-Körnerbrötchen

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)

kJ 422 / kcal 101 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 14,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,57 g / BE 1,2

**Dessert/ Salat**

Mittwoch

Ravioli mit vegetarischer Füllung dazu Käsesoße mit Erbsen

Gluten (Weizen),Eier, Milch (Lactose)

kJ 631 / kcal 125 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g  
KH 13,6 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 6,9 g / Salz 1,0 g / BE 1,3

**Dessert/ Salat**

Donnerstag



Putenrahmragout mit Knöpfle und buntem Marktgemüse

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)

kJ 514 / kcal 123 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g  
KH 15,913,8 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 0,97 g / BE 1,2

**Dessert/ Salat**

Freitag

keine Verpflegung



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003

BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben des Instituts für Kinderernährung Dortmund sowie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten. Deklaration der Zusatzstoffe und Nährwerte / Allergene sowie Dessert/ Salat siehe Liste \* Die Nährwerte dieses Gerichtes sind ohne Brot oder Brötchen / ohne Zimt und Zucker berechnet/ (G)= Geflügel (R)= Rindfleisch (S) Schwein (F)= Fisch. Die Buchstaben stehen unter den Gerichten weisen die Allergene aus. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Erläuterung siehe Aushang.

## Speisekarte KW 16

Für die Woche vom:

17.04.2023

21.04.2023

Montag



Bio-Rindfleisch-Tortelloni mit Tomaten-Basilikum-Sauce

Gluten (Weizen)

kJ 298 / kcal 71 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 9,9 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,71 g / BE 0,8

**Dessert/ Salat**

Dienstag



Bio-Rindfleischgeschnetzeltes in Tomatensauce mit Kartoffelpüree

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 524 / kcal 125 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 16,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 2,64 g / BE 1,4

**Dessert/ Salat**

Mittwoch



Romanesco-Knöpfele-Gemüsepfanne

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)

kJ 285 / kcal 68 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g  
KH 7,6 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 2,1 g / Salz 0,91 g / BE 0,6

**Dessert/ Salat**

Donnerstag



Putengyros mit Fladenbrot, dazu Salat, Tomate, Gurke und Joghurtsauce

Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Sesam

kJ 524 / kcal 125 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 16,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 2,64 g / BE 1,4

**Dessert/ Salat**

Freitag

keine Verpflegung



[DGE Cert-Konform](#)



DE-ÖKO-003

[BIO](#)



[Geflügel](#)



[Fisch](#)



[Schwein](#)



[Rindfleisch](#)

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben des Instituts für Kinderernährung Dortmund sowie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten. Deklaration der Zusatzstoffe und Nährwerte / Allergene sowie Dessert/ Salat siehe Liste \* Die Nährwerte dieses Gerichtes sind ohne Brot oder Brötchen / ohne Zimt und Zucker berechnet/ (G)= Geflügel (R)= Rindfleisch (S) Schwein (F)= Fisch. Die Buchstaben stehen unter den Gerichten weisen die Allergene aus. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Erläuterung siehe Aushang.

## Speisekarte KW 17

Für die Woche vom:

24.04.2023

28.04.2023

Montag



Zarte Hähnchenbruststreifen in milder Curry-sauce mit Apfel und Ananas, dazu Langkornreis

Milch (Lactose),

KJ 540 / kcal 129 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 18,5 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,16 g/ BE 1,5

**Dessert/ Salat**

Dienstag



Rindergeschnetzeltes in Rahmsauce mit buntem Gemüse und Salzkartoffeln

Milch(Lactose), Senf

KJ 545 / kcal 130 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g  
KH 13,7 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,79 g / 1,1 BE

**Dessert/ Salat**

Mittwoch

Aktion: "Bienenretter"

Bunter Weißkohl-Paprika-Topf mit Kichererbsen, Salzkartoffeln und Leinsamen

KJ 580 / kcal 139 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 19,6 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,62 g/ BE 1,6

**Dessert/ Salat**

Donnerstag

Aktion: "Bienenretter"

Zucchini-Kartoffel-Reibekuchen mit Bio-Kräuter Dip und kleinem buntem Bio-Salat

Milch(Lactose)

KJ 412/kcal 99/Fett 3,9 g,davon ges.Fettsäuren 1,0 g  
KH 8,8 g,davon Zucker 0,6 g/Eiweiß 6,8 g /Salz 1,02 g/ BE 0,7

**Dessert/ Salat**

Freitag

keine Verpflegung



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003

BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben des Instituts für Kinderernährung Dortmund sowie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten. Deklaration der Zusatzstoffe und Nährwerte / Allergene sowie Dessert/ Salat siehe Liste \* Die Nährwerte dieses Gerichtes sind ohne Brot oder Brötchen / ohne Zimt und Zucker berechnet/ (G)= Geflügel (R)= Rindfleisch (S) Schwein (F)= Fisch. Die Buchstaben stehen unter den Gerichten weisen die Allergene aus. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Erläuterung siehe Aushang.

## Speisekarte KW 18

Für die Woche vom:

01.05.2023

05.05.2023

Montag



Putenfrikadelle mit Sauce und Nudelsalat

Gluten(Weizen,Gerste), Eier, Milch(Lactose),Sellerie, Senf,

2, 3, 8

kJ 545 / kcal 130 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g  
KH 13,7 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,79 g / 1,1 BE

**Dessert/ Salat**

Dienstag

Aktion: "Bienenretter"

Bunte Gnocchi mit Käsesauce und Erbsen

Milch(Lactose)

kJ 545 / kcal 130 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g  
KH 13,7 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,79 g / 1,1 BE

**Dessert/ Salat**

Mittwoch

Aktion: "Bienenretter"

Haferflocken-Bratlinge mit Zucchini und Möhren,  
Tomaten-Dip und buntem Salat

Gluten(Hafer),Milch(Lactose)

kJ 545 / kcal 130 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g  
KH 13,7 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,79 g / 1,1 BE

**Dessert/ Salat**

Donnerstag



Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes,  
Salat, Tomaten und Ketchup

Gluten (Weizen, Dinkel, Gerste), Sesam, Sellerie, Senf

12

kJ 746 / kcal 178 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g  
KH 25,6 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,86 g / BE 2,1

**Dessert/ Salat**

Freitag

keine Verpflegung



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003

BIO



Geflügel

Fisch



Schwein

Rindfleisch

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben des Instituts für Kinderernährung Dortmund sowie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten. Deklaration der Zusatzstoffe und Nährwerte / Allergene sowie Dessert/ Salat siehe Liste \* Die Nährwerte dieses Gerichtes sind ohne Brot oder Brötchen / ohne Zimt und Zucker berechnet/ (G)= Geflügel (R)= Rindfleisch (S) Schwein (F)= Fisch. Die Buchstaben stehen unter den Gerichten weisen die Allergene aus. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Erläuterung siehe Aushang.