

Speisekarte



KW 5
Montag

27.01.2025
Dienstag bis

31.01.2025
Mittwoch

Donnerstag

Gericht				
Hackfleischragout vom Rind mit Brokkoli und Knöpfe	Pizza mit Geflügelsalami und Käse	Bratwurst auf Erbsenbasis mit vegetarischer Bratensauce, dazu Rotkohl und Kroketten	Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsauce mit Möhren und Langkornreis DGE-Empfehlung: Birne	
Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf 	Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 	Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf	Milch (Lactose), Senf 	
2,3	2,3	3		
kJ 535 / kcal 128 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 15,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 1,45 g / BE 1,3	kJ 809 / kcal 193 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 25,1 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 10,3 g / Salz 1,40 g / BE 2,1	kJ 516 / kcal 123 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 15,2 g, davon Zucker 4,0 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 2,33 g / BE 1,3	kJ 382 / kcal 91 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g, KH 14,0 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,20 g / BE 1,2	

Speisekarte



KW 6
Montag

03.02.2025 bis
Dienstag

07.02.2025
Mittwoch

Donnerstag

Gericht				
<p>Tomaten-Kidneybohnen-Mais-Chili mit Fladenbrot DGE-Empfehlung: Karottenrohkost</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sojabohnen, Sesamsamen</p>  <p>kJ 563 / kcal 134 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 21,4 g, davon Zucker 4,7 g / Eiweiß 5,1 / Salz 1,24 g / BE 1,8</p>	<p>Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Vollkornreis und Brokkoli DGE-Empfehlung: Apfel Milch (Lactose)</p>   <p>kJ 370 / kcal 88 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 14,1 g, davon Zucker 4,6 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,16 g / BE 1,2</p>	<p>Spaghetti mit Tomatensauce und geriebenen Gouda DGE-Empfehlung: Eisbergsalat mit Gurke und Mais, dazu Joghurt dressing</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>  <p>3</p> <p>kJ 472 / kcal 113 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 16,6 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,65 g / BE 1,4</p>	<p>Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose)</p>  <p>kJ 399 / kcal 95 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 15,5 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,03 g / BE 1,3</p>	

Speisekarte



KW 7
Montag

10.02.2025 bis
Dienstag

14.02.2025
Mittwoch

Donnerstag

Gericht				
<p>Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie, Milch (Laktose) 3,8 </p> <p>kJ 624 / kcal 149 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g, KH 17,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,17 g / BE 1,5</p>	<p>Nuggets auf Milchbasis mit Pommes und Ketchup, dazu Beilagensalat mit American Dressing</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Sellerie, Milch (Lactose), Senf 11, 12</p> <p>kJ 609 / kcal 145 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 19,5 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,64 g / BE 1,6</p>	<p>Geflügelbratwurst mit Sauerkraut und Kartoffelpüree</p> <p>Milch (Lactose) 3, 8 </p> <p>kJ 422 / kcal 101 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g, KH 7,3 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,66 g / BE 0,6</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Spargel, dazu Möhren und Vollkornreis</p> <p>DGE-Empfehlung: Birne</p> <p>Milch (Lactose)  </p> <p>kJ 394 / kcal 94 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 14,6 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,52 g / BE 1,2</p>	

Speisekarte



KW 8
Montag

17.02.2025 bis
Dienstag

21.02.2025
Mittwoch

Donnerstag

Gericht				
<p>Cannelloni mit Karotten-Paprika-Zucchini-Füllung, dazu Basilikumrahmsauce und Reibekäse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>KJ 567 / kcal 135 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 16,1 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,07 g / BE 1,3</p>	<p>Gebratene Rinderfrikadelle mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p>  <p>KJ 363 / kcal 87 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 9,5 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 0,68 g / BE 0,8</p>	<p>Spaghetti mit Bolognese vom Rind</p> <p>DGE-Empfehlung:</p> <p>Apfel</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p>   <p>KJ 488 / kcal 119 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 13,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,01 g / BE 1,1</p>	<p>Putengeschnetzeltes in Lauch-Zwiebel-Karotten-Gemüsesauce, dazu Möhren und Langkornreis</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p>  <p>KJ 491 / kcal 117 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 15,7 g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 4,9 / Salz 1,67 g / BE 1,3</p>	

Speisekarte



KW 9
Montag

24.02.2025 bis
Dienstag

28.02.2025
Mittwoch

Donnerstag

Gericht				
<p>Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener, dazu Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p>2, 3, 8 </p> <p>kj 480 / kcal 115 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g/ KH 14,3 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,30g/ BE 1,2 g</p>	<p>Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Vollkornreis</p> <p>DGE-Empfehlung: Karottenrohkost</p> <p> </p> <p>kj 444 / kcal 106 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g/ KH 19,0 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,46 g / BE 1,6</p>	<p>Schmetterlingsnudeln mit Paprika-Karotten-Bolognese</p> <p>DGE-Empfehlung: Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Sojabohnen Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> 3</p> <p>kj 450 / kcal 107 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g/ KH 17,5 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,05 g / BE 1,5</p>	<p>Paniertes Seelachsfilet mit Bio-Rahmwirsing und Salzkartoffeln</p> <p>DGE-Empfehlung: Birne</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>kj 381 / kcal 91 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 12,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,47 g / BE 1,0</p>	

Speisekarte



KW 10
Montag

03.03.2025 bis
Dienstag

07.03.2025
Mittwoch

Donnerstag

Gericht				
<p>Pfannengulasch vom Rind mit Rotkohl und Spätzle DGE-Empfehlung: Vanillepudding</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf, Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>kJ 436 / kcal 104 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g/ KH 14,5 g, davon Zucker 5,5 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,13 g/ BE 1,2 g</p>	<p>Köttbullar in Rahm vom Geflügel mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p> </p> <p>kJ 454 / kcal 108 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 8,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,06 g / BE 0,7</p>	<p>Linsen-Eintopf mit Weizenbrötchen DGE-Empfehlung: Paprikasticks</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 428 / kcal 102 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g/ KH 16,3 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,10 g / BE 1,4</p>	<p>Spaghetti mit Tofu-Karotten-Carbonara und Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen</p> <p>kJ 503 / kcal 120 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g/ KH 17,0 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,08 g/ BE 1,4</p>	