

# Speisekarte



KW 44  
Montag








28.10.2024  
Dienstag

bis

01.11.2024  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vollkost				
<p><b>Bio-Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Bio-Salzkartoffeln</b></p> <p>Eier, Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> <p></p> <p>kJ 407 / kcal 97 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 9,4 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,44 g / BE 0,8</p>	<p><b>Bio-Gulasch vom Rind mit Bio-Erbsen und Bio-Spätzle</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier</p> <p> </p> <p>kJ 575 / kcal 137 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 15,8 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 9,3 g / Salz 0,95 g / BE 1,3</p>	<p><b>Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Blumenkohl-Bio-Brokkoli und heller Bio-Rahmsauce</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 405 / kcal 97 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 14,4 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,52 g / BE 1,2</p>	<p><b>Lachscurry in Tomaten-Kokossauce mit Langkornreis, dazu gemischter Salat mit Kräuter-Öl-Dressing</b></p> <p>Fisch, Sojabohnen, Senf, Sulfid</p> <p>3 </p> <p>kJ 524 / kcal 125 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 18,3 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,58 g / BE 1,5</p>	<p><b>Bio-Pfannkuchen mit Bio-Kirschragout und Bio-Vanillesauce, vorweg Bio-Nudelsuppe</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p></p> <p>kJ 549 / kcal 131 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 17,0 g, davon Zucker 5,7 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,48 g / BE 1,4 g</p>
Vegetarische Alternative				
	<p><b>Bio-Karotten-Paprika- Zucchini-Gemüsegulasch mit Bio-Erbsen und Bio-Spätzle</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Eier</p> <p></p> <p>kJ 418 / kcal 100 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 16,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,91 g / BE 1,4</p>		<p><b>Tofu-Klöße mit Curry-Kokossauce und Vollkornreis, dazu gemischter Salat mit Kräuter-Öl-Dressing</b></p> <p>Sojabohnen, Senf, Sulfid</p> <p>3</p> <p>kJ 585 / kcal 140 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 18,2 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 1,77 g / BE 1,5</p>	
Gluten-, Lactosefrei				
<p><b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b></p> <p>3</p> <p>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</p>	<p><b>Gemüse-Bolognese mit Tofu und Gnocchi</b></p> <p>Eier, Sojabohnen, Sellerie</p> <p>kJ 41 / kcal 172 / Fett 0,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 7,3 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,14 g / BE 0,6</p>	<p><b>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Langkornreis</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>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</p>	<p><b>Geschmortes Paprika-, Auberginen-, Zuchingemüse mit Kräuter-Maisgrieß</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>kJ 298 / kcal 71 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 7,3 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,24 g / BE 0,6</p>	<p><b>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</b></p> <p>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</p>
DE-ÖKO-003				