

# Speisekarte

**KW 5**  
Montag

**27.01.2025**  
Dienstag bis

**31.01.2025**  
Mittwoch

Donnerstag

## Menü

<p><b>Hackfleischragout vom Rind mit Brokkoli und Knöpfle</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p>   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</p>	<p><b>Pizza mit Geflügelsalami und Käse</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>2,3      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</p>	<p><b>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 781 / kcal 187 / Fett 11,0 g davon ges. Fettsäuren 5,5 g, KH 16,4 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,7 / Salz 1,36 g / BE 1,4</p>	<p><b>Tomatensuppe mit Reis, dazu Weizenbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p>kj 543 / kcal 130 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g, KH 21,0 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,69 g / BE 1,8</p>
--	---	--	--

DE-ÖKO-003

# Speisekarte

**KW 6**  
Montag

**03.02.2025**  
Dienstag bis

**07.02.2025**  
Mittwoch

Donnerstag

## Menü

<p><b>Putenschnitzel vegetarischer Bratensauce, dazu Rahmwirsing und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Laktose), Senf</p> <p>kj 498 / kcal 119 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 13,1, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,64 g / BE 1,1</p>	<p><b>Gnocchi mit Spinatrahmsauce und geriebenem Käse</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier</p> <p>kj 559 / kcal 133 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 20,3 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,93 g / BE 1,7</p>	<p><b>Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen</p> <p>kj 600 / kcal 143 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 19,1 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 0,97 g / BE 1,6</p>	<p><b>Spaghetti mit Tomatensauce und geriebenen Gouda</b> <b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Eisbergsalat mit Gurke und Mais, dazu Joghurtdressing</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>3   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>
--	--	---	--

DE-ÖKO-003

# Speisekarte

KW 7  
Montag

10.02.2025 bis  
Dienstag

14.02.2025  
Mittwoch

Donnerstag

## Menü



<p><b>Mac'n Cheese - Makkaroni mit Käsesauce (Linsenbasis), dazu Paprikasticks</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Weintrauben</b></p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p>1</p> <p>kJ 465 / kcal 111 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 18,0 g, davon Zucker 5,6 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,53 g / BE 1,5</p>	<p><b>Nuggets auf Milchbasis mit Pommes und Ketchup, dazu Beilagensalat mit American Dressing</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Sellerie, Milch (Lactose), Senf</p> <p>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><b>Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Schokopudding</b></p> <p>Gluten (Weizen), Fische, Milch (Lactose) Dessert: Milch (Lactose)</p> <p>kJ 434 / kcal 104 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 13,2 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,42 g / BE 1,1</p>	<p><b>Geflügelbratwurst mit Sauerkraut und Kartoffelpüree</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>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>
--	---	---	---

DE-ÖKO-003

# Speisekarte

KW 8  
Montag

17.02.2025 bis  
Dienstag

21.02.2025  
Mittwoch

Donnerstag

## Menü

<p><b>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</b></p> <p>Eier, Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p>3</p> <p>kJ 679 / kcal 162 / Fett 9,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 16,6 g, davon Zucker 6,3 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,60 g / BE 1,4</p>	<p><b>Gebratene Rinderfrikadelle mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln</b></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><b>Spaghetti mit Bolognese vom Rind</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Apfel</b></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><b>Putengeschnetzeltes in Lauch-Zwiebel-Karotten-Gemüsesauce, dazu Möhren und Langkornreis</b></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 1,7 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,67 g / BE 1,3</p>
---	---	---	---

DE-ÖKO-003

# Speisekarte

KW 9  
Montag

24.02.2025  
Dienstag bis

28.02.2025  
Mittwoch

Donnerstag

## Menü

<p><b>Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener, dazu Weizenbrötchen</b></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><b>Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Vollkornreis</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Karottenrohkost</b></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><b>Schmetterlingsnudeln mit Paprika-Karotten-Bolognese</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing</b></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><b>Lasagne mit Hackfleisch vom Rind</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p></p> <p>kJ 544 / kcal 130 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 16,0 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,20 g / BE 1,3</p>
<p>DE-ÖKO-003</p>			

# Speisekarte

KW 10  
Montag

03.03.2025  
Dienstag bis

07.03.2025  
Mittwoch

Donnerstag

## Vollkost

<p><b>Keine Verpflegung</b></p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>	<p><b>Pancakes mit Kirschragout und Vanillesauce, vorweg Zucchini cremesuppe</b></p> <p>Gluten (Weizen), Bier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kJ 690 / kcal 165 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 23,5 g, davon Zucker 12,1 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,54 g / BE 2,0</p>
<p>DE-ÖKO-003</p>			