



Speisekarte

KW 45
Montag

04/11/2024 bis
Dienstag

08/11/2024
Mittwoch

Donnerstag

Vollkost			
<p>Milreis mit Apfelmus, vorweg Brokkolicremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>3</p> <p>kj 379 / kcal 91 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 14,1 g, davon Zucker 7,8 / Eiweiß 2,3 g / Salz 0,33 g / BE 1,2</p>	<p>Pizza mit Geflügelsalami und Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 832 / kcal 199 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g / KH 27,3 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 9,0 g / Salz 1,50 g / BE 2,3</p>	<p>Spaghetti mit Tomatensauce und geriebenen Gouda</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 592 / kcal 141 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 19,2 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,16 g / BE 1,6</p>	<p>Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsauce mit Möhren und Langkornreis</p> <p>DGE empfiehlt: Banane</p> <p>Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p>kj 519 / kcal 124 / Fett 2,6g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g, KH 19,7 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,85 g / BE 1,6</p>



Speisekarte

KW 46
Montag

11/11/2024 bis
Dienstag

15/11/2024
Mittwoch

Donnerstag

Vollkost			
<p>Haferflocken-Sellerie-Karotten-Lauch-Rösti mit heller Sauce und Erbsen-Mais-Karottengemüse</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Sulfit</p> <p>3</p> <p>kj 668 / kcal 159 / Fett 8,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 14,5 g, dav. Zucker 3,8 g / Eiweiß 4,6 / Salz 1,37 g / BE 1,2</p>	<p>Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 360 / kcal 86 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 8,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,59 g / BE 0,7</p>	<p>Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste)</p> <p></p> <p>kj 407,2 / kcal 97,3 / 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>	<p>Putenschnitzel mit Geflügeljus, dazu Rotkraut und Kroketten</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p>kj 589,2 / kcal 140,7 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 13,6, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,86 g / BE 1,1</p>




Speisekarte

KW 47
Montag

18/11/2024 bis
Dienstag

22/11/2024
Mittwoch

Donnerstag

Vollkost			
<p>Geflügel-Currywurst mit Pommes Frites</p> <p>Senf</p> <p>8 </p> <p>kj 631 / kcal 151 / Fett 7,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g, KH 14,6 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,15 g / BE 1,2</p>	<p>Hühnerrikassee mit Spargel, dazu Möhren und Vollkornreis</p> <p>DGE empfiehlt: Kohlrabi-Rohkost</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 473 / kcal 113 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 16,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 2,18 g / BE 1,4</p>	<p>Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Drellinudeln</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p>2, 3, 8 </p> <p>kj 647 / kcal 155 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g, KH 20,1 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 0,85 g / BE 1,7</p>	<p>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Bio-Erbсен</p> <p>DGE empfiehlt: Apfel-Quark-Dessert</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie; Dessert: Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>kj 493,2 / kcal 117,8 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 16,2 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5 g / Salz 0,60 g / BE 1,35</p>

Speisekarte


KW 48
Montag

25/11/2024 bis
Dienstag

29/11/2024
Mittwoch

Donnerstag

Vollkost

<p>Spaghetti mit Bolognese vom Rind DGE empfiehlt: Apfel</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p> kj 550 / kcal 1431 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 19,3 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,39 g / BE 1,6</p>	<p>Putengeschnetzeltes in Lauch-Zwiebel-Karotten-Gemüsesauce, dazu Möhren und Langkornreis</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> kj 496,2 / kcal 118,5 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1 g / KH 16,3 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,8 / Salz 1,65 g / BE 1,4</p>	<p>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</p> <p>Eier, Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p>3</p> <p> kj 651 / kcal 155 / Fett 9,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 15,0 g, davon Zucker 4,9 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,60 g / BE 1,3</p>	<p>Gebratene Rinderfrikadelle mit Rahmsauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p> kj 402 / kcal 96 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 9,2 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,04 g / BE 0,8</p>
---	---	---	---

Speisekarte

KW 49
Montag

02/12/2024 bis
Dienstag

06/12/2024
Mittwoch

Donnerstag

Vollkost

<p>Penne mit Paprika-Karotten-Bolognese DGE empfiehlt: Banane</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Sojabohnen</p> <p> kj 575 / kcal 137 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 23,5 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,34 g / BE 1,6</p>	<p>Lasagne mit Hackfleisch vom Rind</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie</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>Paniertes Seelachsfilet mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln DGE empfiehlt: Karotten-Rohkost</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> <p> kj 381 / kcal 91 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 8,1 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,97 g / BE 0,7</p>	<p>Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener, dazu Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p>2, 3, 8 </p> <p> kj 428,7 / kcal 102,4 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 1 g / KH 14,2 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5 g / Salz 1,32 g / BE 1,2 g</p>
---	---	--	--

Speisekarte

KW 50
Montag

09/12/2024 bis
Dienstag

13/12/2024
Mittwoch

Donnerstag

Vollkost

<p>Pancakes mit Kirschrout und Vanillesauce, vorweg Zucchini-Cremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> kj 692 / 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>Rindfleischburger im Brötchen mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam</p> <p>12 </p> <p> kj 864 / kcal 206 / Fett 8,8 g, davon ges. Fettsäuren 3,2 g / KH 23,4 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 8,2 g / Salz 0,85 g / BE 1,9</p>	<p>Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Eier, Milch (Lactose)</p> <p> kj 360 / kcal 86 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 8,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,59 g / BE 0,7</p>	<p>Pfannengulasch vom Rind mit Karotten-Erbsen-Gemüse und Spätzle DGE empfiehlt: Vanillepudding</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf, Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> kj 452 / kcal 108 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 13,1 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,90 g / BE 1,1 g</p>
--	---	--	---