

Speisekarte



KW 39
Montag

23.09.2024 bis
Dienstag

27.09.2024
Mittwoch

Donnerstag

DGE-Empfehlung



Bio-Vollkornpenne mit Zucchini-Zwiebel-Auberginengemüse in Tomatensauce
DGE empfiehlt:
Gurken-Rohkost

Gluten (Weizen)

3

kJ 464 / kcal 111 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 19,3 g, davon Zucker 3,4 / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,91 g / BE 1,6

Ihr habt gewählt: 
Milchreis mit Apfelmus, vorweg Brokkolicremesuppe
DGE empfiehlt:
Schokopudding

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Dessert: Milch (Lactose)

3

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

Seelachsragout in Senf-Paprikasauce mit Bio-Erbsen, dazu Drellinudeln
DGE empfiehlt:
Birne

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose), Senf



kJ 621 / kcal 148 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 21,5 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 0,45 g / BE 1,8

Kartoffel-Karotten-Kohlrabi-Eintopf, dazu Bio-Körnerbrötchen
DGE empfiehlt:
Eisbergsalat mit Zitronen-Vinaigrette

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie

1, 3

kJ 427 / kcal 102 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g, KH 14,0 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 1,15 g / BE 1,2

Vegetarisch

Bio-Vollkornpenne mit Zucchini-Zwiebel-Auberginengemüse in Tomatensauce
DGE empfiehlt:
Gurken-Rohkost

Gluten (Weizen), Dessert



kJ 495 / kcal 118 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 20,2 g, davon Zucker 2,5 / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,99 g / BE 1,7

Ihr habt gewählt: 
Milchreis mit Apfelmus, vorweg Brokkolicremesuppe
DGE empfiehlt:
Schokopudding

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Dessert: Milch (Lactose)

3

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

Vegetarisches Frikassee "Chicken Style" auf Erbsenbasis mit Langkornreis

Gluten (Hafer), Milch (Lactose)

kJ 523 / kcal 125 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 20,7 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 2,06 g / BE 1,7

Ihr habt gewählt: 
Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

Vollkost

Hackfleischragout vom Rind mit Brokkoli und Salzkartoffeln

Milch (Lactose), Sellerie, Senf



kJ 364 / kcal 87 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 8,2 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,54 g / BE 0,7

Putenfrikadelle mit Pommes und Ketchup, dazu Beilagensalat mit Kräuter-Vinaigrette

Gluten (Weizen), Eier, Sellerie, Senf, Sulfid

3, 11, 12



kJ 638 / kcal 152 / Fett 7,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 15,2 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 0,56 g / BE 1,3

Seelachsragout in Senf-Paprikasauce mit Bio-Erbsen, dazu Drellinudeln
DGE empfiehlt:
Birne

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose), Senf



kJ 621 / kcal 148 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 21,5 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 0,45 g / BE 1,8

Kartoffel-Karotten-Kohlrabi-Eintopf, dazu Bio-Körnerbrötchen
DGE empfiehlt:
Eisbergsalat mit Zitronen-Vinaigrette

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie

1

kJ 427 / kcal 102 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g, KH 14,0 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 1,15 g / BE 1,2

DE-ÖKO-003

Speisekarte



KW 39
Montag

23.09.2024 bis
Dienstag

27.09.2024
Mittwoch

Donnerstag

Gluten-, Laktosefrei				
<p>Rinderhaschee mit Karotten-Erbсен-Gemüse und Reis</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p>	<p>Maisgrießbrei mit Kirschragout</p> <p>Sojabohnen</p>	<p>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</p> <p>Sojabohnen</p>	<p>Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln</p>	
<p>kJ 410 / kcal 98 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 15,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,59 g / BE 1,3</p>	<p>kJ 405 / kcal 97 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,09 g / BE 1,3</p>	<p>kJ 410 / kcal 98 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 15,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,59 g / BE 1,3</p>	<p>kJ 218 / kcal 52 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 4,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,39 g / BE 0,4</p>	

Speisekarte



KW 40
Montag

30.09.2024 bis
Dienstag

04.10.2024
Mittwoch

Donnerstag

DGE-Empfehlung



Hähnchengeschnetzeltes mit
Äpfeln und Ananas in
Currysauce, dazu Vollkornreis
und Brokkoli

DGE empfiehlt:

Banane

Milch (Lactose)



kJ 503 / kcal 120 / Fett 2,2 g, davon ges.
Fettsäuren 0,8 g / KH 19,4 g, davon Zucker 2,5 g /
Eiweiß 5,5 g / Salz 1,91 g / BE 0,6

Karotten-Kohlrabi-
Kartoffelgratin und Blattsalat
mit Joghurdressing
DGE empfiehlt:
Vanillepudding

Milch (Lactose), Sellerie; Dessert: Milch (Lactose)

1, 3

kJ 261 / kcal 62 / Fett 2,3 g, davon ges.
Fettsäuren 1,1 g / KH 8,2 g, davon Zucker 2,4 g /
Eiweiß 2,1 g / Salz 0,87 g / BE 0,7

Tomaten-Kidneybohnen-Mais-
Chili mit Fladenbrot
DGE empfiehlt:
Karottenrohkost

Gluten (Weizen, Gerste), Sojabohnen,
Sesamsamen

kJ 467 / kcal 112 / Fett 2,8 g, davon ges.
Fettsäuren 0,5 g / KH 16,5 g, davon Zucker 5,5 g /
Eiweiß 4,7 / Salz 1,07 g / BE 1,4

Mensa geschlossen
Feiertag

Vegetarisch

Eieromelette mit Rahmspinat
und Salzkartoffeln

Eier, Milch (Lactose)

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

Karotten-Kohlrabi-
Kartoffelgratin und Blattsalat
mit Joghurdressing
DGE empfiehlt:
Vanillepudding

Milch (Lactose), Sellerie; Dessert: Milch (Lactose)



1, 3

kJ 261 / kcal 62 / Fett 2,3 g, davon ges.
Fettsäuren 1,1 g / KH 8,2 g, davon Zucker 2,4 g /
Eiweiß 2,1 g / Salz 0,87 g / BE 0,7

Tomaten-Kidneybohnen-Mais-
Chili mit Fladenbrot
DGE empfiehlt:
Karottenrohkost

Gluten (Weizen, Gerste), Sojabohnen,
Sesamsamen

kJ 467 / kcal 112 / Fett 2,8 g, davon ges.
Fettsäuren 0,5 g / KH 16,5 g, davon Zucker 5,5 g /
Eiweiß 4,7 / Salz 1,07 g / BE 1,4

Mensa geschlossen
Feiertag

Vollkost

Hähnchengeschnetzeltes mit
Äpfeln und Ananas in
Currysauce, dazu Vollkornreis
und Brokkoli

DGE empfiehlt:

Banane

Milch (Lactose)



kJ 503 / kcal 120 / Fett 2,2 g, davon ges.
Fettsäuren 0,8 g / KH 19,4 g, davon Zucker 2,5 g /
Eiweiß 5,5 g / Salz 1,91 g / BE 0,6

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

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)

kJ 398 / kcal 95 / Fett 1,8 g, davon ges.
Fettsäuren 0,5 g / KH 15,5 g, davon Zucker 2,6 g /
Eiweiß 4,1 g / Salz 1,04 g / BE 1,3

Ihr habt gewählt:



Putenschnitzel mit Geflügeljus,
dazu Karotten-Erbsen-
Bohngemüse und Kroketten

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

kJ 623 / kcal 149 / Fett 5,3 g, davon ges.
Fettsäuren 0,8 g / KH 18,2 g, davon Zucker 2,0 g /
Eiweiß 6,4 g / Salz 0,71 g / BE 1,5

Mensa geschlossen
Feiertag

DE-ÖKO-003

Speisekarte



KW 40
Montag

30.09.2024 bis
Dienstag

04.10.2024
Mittwoch

Donnerstag

Gluten-, Laktosefrei				
Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln	Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce	Süßkartoffel Tikka Masala mit Paprika und Sojabohnen Sojabohnen	Mensa geschlossen Feiertag	
kJ 371 / kcal 89 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 9,7 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,02 g / BE 0,8	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	kJ 479 / kcal 114 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 13,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,99 g / BE 1,1		

Speisekarte



KW 41
Montag

07.10.2024
Dienstag

bis
11.10.2024
Mittwoch

Donnerstag

DGE-Empfehlung



Hühnerfrikassee mit Spargel,
dazu Möhren und Langkornreis
DGE empfiehlt:
Kohlrabi-Rohkost

Milch (Lactose)



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

Couscous mit Auberginen und
Karotten, dazu Zucchini-
Tomatengemüse und Mais
DGE empfiehlt:
Birne

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Schalenfrüchte
(Mandeln)

3

kj 547 / kcal 137 / Fett 4,0 g, davon ges.
Fettsäuren 0,4 g / KH 18,9 g, davon Zucker 4,2 g /
Eiweiß 5,1 g / Salz 0,94 g / BE 1,6

Tortellini mit Spinatfüllung und
Tomatensauce, dazu Bio-Erbsen
DGE empfiehlt:
Banane

Gluten (Weizen), Sellerie

kj 486 / kcal 116 / Fett 2,4 g, davon ges.
Fettsäuren 0,4 g / KH 18,8 g, davon Zucker 1,9 g /
Eiweiß 4,5 g / Salz 0,74 g / BE 1,6

Ihr habt gewählt: 
Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-
Rahmspinat und Salzkartoffeln
DGE empfiehlt:
Apfel-Quark-Dessert

Gluten (Weizen), Fische, Milch (Lactose)

1



kj 383 / kcal 92 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren
1,5 g / KH 8,1 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,5 g
/ Salz 0,97 g / BE 0,7

Vegetarisch

Gedämpfter Hefekloß mit
Vanillesauce, vorab
Tomatencremesuppe

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kj 750 / kcal 179 / Fett 4,7 g, davon ges.
Fettsäuren 1,8 g / KH 29,9 g, davon Zucker 9,5 g /
Eiweiß 4,0 g / Salz 0,55 g / BE

Couscous mit Auberginen und
Karotten, dazu Zucchini-
Tomatengemüse und Mais
DGE empfiehlt:
Birne

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Schalenfrüchte
(Mandeln)

3

kj 547 / kcal 137 / Fett 4,0 g, davon ges.
Fettsäuren 0,4 g / KH 18,9 g, davon Zucker 4,2 g /
Eiweiß 5,1 g / Salz 0,94 g / BE 1,6

Tortellini mit Spinatfüllung und
Tomatensauce, dazu Bio-Erbsen
DGE empfiehlt:
Banane

Gluten (Weizen), Sellerie

kj 486 / kcal 116 / Fett 2,4 g, davon ges.
Fettsäuren 0,4 g / KH 18,8 g, davon Zucker 1,9 g /
Eiweiß 4,5 g / Salz 0,74 g / BE 1,6

Tofuklöße mit Auberginen und
Zucchini, dazu
Paprikarahmsauce und
Langkornreis

Sojabohnen, Milch (Lactose), Schalenfrüchte
(Mandeln)

kj 583 / kcal 139 / Fett 3,0 g, davon ges.
Fettsäuren 0,7 g / KH 23,1 g, davon Zucker 1,7 g /
Eiweiß 4,1 g / Salz 1,1 g / BE 1,9

Vollkost

Hühnerfrikassee mit Spargel,
dazu Möhren und Langkornreis
DGE empfiehlt:
Kohlrabi-Rohkost

Milch (Lactose)



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

Wurstgulasch mit
Geflügelwiener, dazu
Makkaroni

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Laktose)

2, 3, 8



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

Vegetarisches Schnitzel auf
Milchbasis mit veganer
Bratensauce, dazu Blumenkohl-
Brokkoli-Karotten und Spätzle

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

kj 469 / kcal 112 / Fett 5,4 g, davon ges.
Fettsäuren 1,5 g, KH 10,7 g, davon Zucker 1,6 g /
Eiweiß 5,2 g / Salz 1,07 g / BE 0,9

Ihr habt gewählt: 
Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-
Rahmspinat und Salzkartoffeln
DGE empfiehlt:
Apfel-Quark-Dessert

Gluten (Weizen), Fische, Milch (Lactose)



kj 438 / kcal 105 / Fett 4,8 g, davon ges.
Fettsäuren 1,4 g, KH 9,5 g, davon Zucker 2,2 g /
Eiweiß 5,7 g / Salz 1,02 g / BE 0,8

DE-ÖKO-003

Die Menülinie mit dem DGE-Logo entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ und wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zertifiziert.

Nährwertangaben pro 100g

Speisekarte



KW 41
Montag

07.10.2024
Dienstag

bis
11.10.2024
Mittwoch

Donnerstag

Gluten-, Laktosefrei				
Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, Zucchini- und Tomatensauce mit Paprikareis	Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Reis Sojabohnen	Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce Eier, Sojabohnen	Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf Sellerie	
kj 338 / kcal 1181 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 12,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 1,1 g / Salz 1,11 g / BE 1,0	kj 630 / kcal 151 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 25,1 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,49 g / BE 2,1	kj 428 / kcal 102 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 14,8 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 2,3 g / Salz 1,14 g / BE 1,2	kj 193 / kcal 46 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 6,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,6	

Speisekarte



KW 42
Montag

14.10.2024
Dienstag

bis

18.10.2024
Mittwoch

Donnerstag

DGE-Empfehlung 				
Mensa geschlossen Herbstferien	Mensa geschlossen Herbstferien	Mensa geschlossen Herbstferien	Mensa geschlossen Herbstferien	
Vegetarisch				
Mensa geschlossen Herbstferien	Mensa geschlossen Herbstferien	Mensa geschlossen Herbstferien	Mensa geschlossen Herbstferien	
Vollkost				
Mensa geschlossen Herbstferien	Mensa geschlossen Herbstferien	Mensa geschlossen Herbstferien	Mensa geschlossen Herbstferien	
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 42
Montag

14.10.2024 bis
Dienstag

18.10.2024
Mittwoch

Donnerstag

Gluten-, Laktosefrei				
Mensa geschlossen Herbstferien	Mensa geschlossen Herbstferien	Mensa geschlossen Herbstferien	Mensa geschlossen Herbstferien	

Speisekarte



KW 43
Montag

21.10.2024 bis
Dienstag

25.10.2024
Mittwoch

Donnerstag

DGE-Empfehlung 				
Mensa geschlossen Herbstferien	Mensa geschlossen Herbstferien	Mensa geschlossen Herbstferien	Mensa geschlossen Herbstferien	
Vegetarisch				
Mensa geschlossen Herbstferien	Mensa geschlossen Herbstferien	Mensa geschlossen Herbstferien	Mensa geschlossen Herbstferien	
Vollkost				
Mensa geschlossen Herbstferien	Mensa geschlossen Herbstferien	Mensa geschlossen Herbstferien	Mensa geschlossen Herbstferien	
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 43
Montag

21.10.2024 bis
Dienstag

25.10.2024
Mittwoch

Donnerstag

Gluten-, Laktosefrei

**Mensa geschlossen
Herbstferien**

**Mensa geschlossen
Herbstferien**

**Mensa geschlossen
Herbstferien**

**Mensa geschlossen
Herbstferien**

Speisekarte



KW 44
Montag

28.10.2024 bis
Dienstag

01.11.2024
Mittwoch

Donnerstag

DGE-Empfehlung



<p>Spaghetti mit Tofu-Karotten-Carbonara und Bio-Erbsen DGE empfiehlt: Paprikasticks</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Sesam</p> <p></p> <p>kj 571 / kcal 136 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 20,5 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,15 g / BE 1,7</p>	<p>Lachscurry in Tomaten-Kokos-Sauce mit Langkornreis, dazu Salat mit Kräuter-Öl-Dressing DGE empfiehlt: Birne</p> <p>Fisch, Sojabohnen, Senf, Sulfid</p> <p>3 </p> <p>kj 400 / kcal 96 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 13,5 g, davon Zucker 3,8 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,92 g / BE 1,1</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></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>	<p>Linsen-Eintopf mit Bio-Körnerbrötchen DGE empfiehlt: Joghurt mit Kirschragout</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie, Dessert: Milch (Lactose)</p> <p>kj 456 / kcal 109 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 14,8 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,05 g / BE 1,2</p>	
---	---	---	--	--

Vegetarisch

<p>Spaghetti mit Tofu-Karotten-Carbonara und Bio-Erbsen DGE empfiehlt: Paprikasticks</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Sesam</p> <p></p> <p>kj 678 / kcal 162 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 27,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,09 g / BE 2,3</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>Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen</p> <p>kj 606 / kcal 145 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 19,4 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 7,6 g / Salz 0,96 g / BE 1,6</p>	<p>Linsen-Eintopf mit Bio-Körnerbrötchen DGE empfiehlt: Joghurt mit Kirschragout</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie, Dessert: Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 456 / kcal 109 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 14,8 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,05 g / BE 1,2</p>	
---	--	---	---	--

Vollkost

<p>Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup</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>Lachscurry in Tomaten-Kokos-Sauce mit Langkornreis, dazu Salat mit Kräuter-Öl-Dressing DGE empfiehlt: Birne</p> <p>Fisch, Sojabohnen, Senf, Sulfid</p> <p> 3 </p> <p>kj 455 / kcal 109 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 16,9 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,19 g / BE 1,5</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> </p> <p>kj 482 / kcal 115 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 14,2 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,91 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 461 / kcal 110 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g / KH 9,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 1,22 g / BE 0,8</p>	
---	--	---	---	--

DE-ÖKO-003

Speisekarte



KW 44
Montag

28.10.2024 bis
Dienstag

01.11.2024
Mittwoch

Donnerstag

Gluten-, Laktosefrei				
Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus	Gemüse-Bolognese mit Tofu und Gnocchi	Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Langkornreis	Geschmortes Paprika-, Auberginen-, Zucchini Gemüse mit Kräuter-Maisgrieß	
3	Eier, Sojabohnen, Sellerie	Sojabohnen	Sojabohnen	
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	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	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	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	