

Speisekarte KW 39

Für die Woche vom:

26.09.2022

30.09.2022

AKTIONSWOCHEN

Prima fürs
Klima

Superhelden braucht
die Welt.

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Vegetarisch



Überbackenes Blumenkohl-Käsegratin mit Salzkartoffeln



Veganes Gulasch mit Waldpilzen, Wellennudeln und Erbsengemüse



Vegetarisches Gemüseschnitzel mit Salzkartoffeln und Bio-Kräuterdip



Bunter Nudel-Gemüse-Eintopf und Bio-Brötchen

Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf

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

Gluten (Weizen, Roggen, Gernste, Hafer), Eier, Milch (Lactose),

1

kj 192 / kcal 46 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 3,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,22 g / BE 0,3

kj 375 / kcal 90 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 14,7 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,86 g / BE 1,2

kj 488 / kcal 116 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 13,6 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,16 g / BE 1,1

kj 412 / kcal 98 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 14,7 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,09 g / BE 1,2



Putengyros mit Zwiebeln, Weißkohl und Langkornreis, dazu Sour Cream



Geflügelbratwurst mit Kartoffelpüree und Erbsengemüse



Geschmaltene Putenbrust in milder Curry-Gemüsesauce mit Zucchini und Kohlrabi, dazu Bio-Vollkornreis



Dunkle Rinderhackfleischsauce mit Möhren und Spätzle

Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Milch (Lactose), Senf

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

3

kj 497 / kcal 119 / Fett 6,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 7,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 1,00 g / BE 0,6

kj 374 / kcal 89 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g
KH 6,5 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 1,73 g / BE 0,5

kj 716 / kcal 171 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g
KH 19,0 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 8,0 g / Salz 1,01 g / BE 1,6

kj 532 / kcal 127 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g
KH 12,9 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 1,17 g / BE 1,1

**Vollkost ohne
Schwein**

**Gluten-,
Laktosefrei**

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener

Nudeln a la Bolognese vom Rind

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

Sojabohnen, Sellerie

Sojabohnen

Eier, Senf, Sojabohnen

3

kj 250 / kcal 60 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 4,7 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,65 g / BE 0,4

kj 634 / kcal 152 / 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 423 / kcal 101 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 15,9 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,99 g / BE 1,3

kj 661 / kcal 158 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,08 g / BE 1,5

Dessert/ Salat

Frischer Obstsalat

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Obstkorb

Waldfrucht-Pudding

Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

3

3, 11

kj 319 / kcal 76 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g
KH 16,9 g, davon Zucker 14,7 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,4

kj 269 / kcal 64 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 6,2 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 1,8 g / Salz 1,16 g / BE 0,5

kj 212 / kcal 51 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g
KH 10,5 g, davon Zucker 9,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,01 g / BE 0,9

kj 543 / kcal 127 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g
KH 18,0 g, davon Zucker 17,0 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,08 g / BE 1,5

