

Speisekarte



KW 51
Montag

16.12.2024
Dienstag bis

20.12.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Menülinie 1				
<p>Bio-Spaghetti mit Bio-Tomatensauce, dazu geriebener Bio-Gouda</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p><small>kJ 550 / kcal 131 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 20,3 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,06 g / BE 1,7 g</small></p>	<p>Bio-Käsespätzle mit Bio-Röstzwiebeln</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p><small>kJ 744 / kcal 177 / Fett 8,7 g, davon ges. Fettsäuren 4,9 g / KH 18,3 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,97 g / BE 1,5</small></p>	<p>Pizza mit Geflügelsalami und Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p><small>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</small></p>	<p>Bio-Hackfleischragout vom Rind mit Bio-Brokkoli und Bio-Knöpfele</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier, Senf</p> <p> </p> <p><small>kJ 507 / kcal 121 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 2 g / KH 14,4 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 0,96 g / BE 1,2</small></p>	<p>Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Zucchini-Zwiebel-Auberginengemüse in Bio-Tomatensauce</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p></p> <p><small>kJ 548 / kcal 131 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 22,5 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,67 g / BE 1,9</small></p>
Menülinie 2				
<p>Hähnchen-Döner mit Fladenbrot, Tomate, Gurke, Salat und Joghurtsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p><small>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</small></p>	<p>Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsauce mit Möhren und Langkornreis</p> <p>Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p><small>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</small></p>	<p>Milchreis mit Apfelmus, vorweg Brokkolicremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>3</p> <p><small>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</small></p>	<p>Vegetarisches Schnitzel auf Milchbasis mit vegetarischer Bratensauce, dazu Rotkohl und Kroketten</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>1</p> <p><small>kJ 556 / kcal 133 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 16,4 g, davon Zucker 4,8 g / Eiweiß 5 g / Salz 1,36 g / BE 1,4</small></p>	<p>Lasagne mit Lachs und Spinat</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p><small>kJ 779 / kcal 186 / Fett 9,9 g, davon ges. Fettsäuren 5,2 g / KH 15,7 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 8,5 g / Salz 0,71 g / BE 1,3</small></p>
Menülinie 3				
<p>Bio-Spaghetti mit Bio-Tomatensauce, dazu geriebener Bio-Gouda</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p><small>kJ 550 / kcal 131 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 20,3 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,06 g / BE 1,7 g</small></p>	<p>Bio-Käsespätzle mit Bio-Röstzwiebeln</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p><small>kJ 744 / kcal 177 / Fett 8,7 g, davon ges. Fettsäuren 4,9 g / KH 18,3 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,97 g / BE 1,5</small></p>	<p>Milchreis mit Apfelmus, vorweg Brokkolicremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>3</p> <p><small>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</small></p>	<p>Vegetarisches Schnitzel auf Milchbasis mit vegetarischer Bratensauce, dazu Rotkohl und Kroketten</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>1</p> <p><small>kJ 556 / kcal 133 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 16,4 g, davon Zucker 4,8 g / Eiweiß 5 g / Salz 1,36 g / BE 1,4</small></p>	<p>Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Zucchini-Zwiebel-Auberginengemüse in Bio-Tomatensauce</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p></p> <p><small>kJ 548 / kcal 131 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 22,5 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,67 g / BE 1,9</small></p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</p> <p>Sojabohnen</p> <p><small>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</small></p>	<p>Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln</p> <p><small>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</small></p>	<p>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi</p> <p>Eier, Sojabohnen, Senf</p> <p><small>kJ 657 / kcal 157 / 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</small></p>	<p>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsen-Gemüse und Reis</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p><small>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</small></p>	<p>Maisgrießbrei mit Kirschrageout</p> <p>Sojabohnen</p> <p><small>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</small></p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 52
Montag

23.12.2024
Dienstag bis

27.12.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Menülinie 1				
<p>Bio-Gnocchi mit Bio-Spinatrahmsauce und geriebenem Bio-Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> 1 </p> <p>kj 548 / kcal 131 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 20,3 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,12 g / BE 1,7</p>	<p>Lachswürfel in Tomatencremesauce mit Erbsen und Boccolottinudeln</p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)</p> <p>1 </p> <p>kj 585 / kcal 140 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 17,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 0,91 g / BE 1,5</p>	<p>Bio-Karotten-Kohlrabi-Brokkoli-Kartoffelgratin mit Bio-Käse überbacken und Bio-Blattsalat mit Bio-Joghurt dressing</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> 3</p> <p>kj 349 / kcal 83 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 9,1 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,76 g / BE 0,8</p>	<p>Milde Bio-Ungarische Gulaschsuppe mit Hähnchen, dazu Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sesam</p> <p> </p> <p>kj 380,2 / kcal 90,8 / Fett 0,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 15,5 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,98 g / BE 1,3</p>	<p>Fruchtiges Bio-Süßkartoffel-Paprika-Tikka-Masala mit Bio-Rundkornreis</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p> 3</p> <p>kj 333 / kcal 80 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 12,8 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 1,8 g / Salz 0,74 g / BE 1,1</p>
Menülinie 2				
<p>Putenmedaillons mit Zwiebelsauce mit Potato Wedges</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>1, 3 </p> <p>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</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>Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Vollkornreis und Brokkoli</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>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</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>Putenschnitzel mit Geflügeljus, dazu Rotkraut und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Senf</p> <p></p> <p>kj 540 / kcal 129 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 13,7 g, davon Zucker 2 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,43 g / BE 1,1</p>
Menülinie 3				
<p>Bio-Gnocchi mit Bio-Spinatrahmsauce und geriebenem Bio-Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> 1</p> <p>kj 548 / kcal 131 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 20,3 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,12 g / BE 1,7</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>Bio-Karotten-Kohlrabi-Brokkoli-Kartoffelgratin mit Bio-Käse überbacken und Bio-Blattsalat mit Bio-Joghurt dressing</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> 3</p> <p>kj 349 / kcal 83 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 9,1 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,76 g / BE 0,8</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>Fruchtiges Bio-Süßkartoffel-Paprika-Tikka-Masala mit Bio-Rundkornreis</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p> 3</p> <p>kj 333 / kcal 80 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 12,8 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 1,8 g / Salz 0,74 g / BE 1,1</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Hähnchengeschnetzeltes in Champignonsauce mit Risi Bisi</p> <p>Senf, Sojabohnen</p> <p>3</p> <p>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</p>	<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</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>Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</p> <p>3</p> <p>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</p>	<p>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</p> <p>3</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>	<p>Süßkartoffel Tikka Masala mit Paprika und Sojabohnen</p> <p>3</p> <p>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</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 1
Montag

30.12.2024
Dienstag bis

03.01.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Menülinie 1				
<p>Bio-Ravioli mit Käse-Basilikum-Füllung und Bio-Tomatensauce, dazu Bio-Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>kJ 714 / kcal 171 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 26,5 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 7,1 g / Salz 1,00 g / BE 2,2</p>	<p>Bio-Vollkornreis mit Bio-Möhren und heller Bio-Karotten-Zucchini rahmsauce</p> <p>Gluten (Hafer), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 480 / kcal 115 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 17,4 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,08 g / BE 1,5</p>	<p>Rotes Bio-Rindfleischcurry mit Bio-Gnocchi</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sesam,</p> <p> </p> <p>kJ 591 / kcal 141 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 21,5 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,68 g / BE 1,8</p>	<p>Bio-Spaghetti mit Bio-Paprika-Karotten-Bolognese, dazu geriebener Bio-Gouda</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> 1</p> <p>kJ 489 / kcal 117 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 21,3 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 2,33 g / BE 1,8</p>	<p>Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 438 / kcal 105 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 9,5 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,02 g / BE 0,8</p>
Menülinie 2				
<p>Geflügel-Currywurst mit Süßkartoffel-Wedges Frites</p> <p>Senf</p> <p>1, 8 </p> <p>kJ 515 / kcal 123 / Fett 6,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g, KH 11,1 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,07 g / BE 0,9</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>Gedämpfter Hefekloß mit Vanillesauce, vorab Tomatencremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>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</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Spargel, dazu Möhren und Vollkornreis</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>Bio-Bulgur mit Zucchini-Tomatengemüse und Mais</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>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</p>
Menülinie 3				
<p>Bio-Ravioli mit Käse-Basilikum-Füllung und Bio-Tomatensauce, dazu Bio-Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>kJ 714 / kcal 171 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 26,5 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 7,1 g / Salz 1,00 g / BE 2,2</p>	<p>Bio-Vollkornreis mit Bio-Möhren und heller Bio-Karotten-Zucchini rahmsauce</p> <p>Gluten (Hafer), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 480 / kcal 115 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 17,4 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,08 g / BE 1,5</p>	<p>Gedämpfter Hefekloß mit Vanillesauce, vorab Tomatencremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>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</p>	<p>Bio-Spaghetti mit Bio-Paprika-Karotten-Bolognese, dazu geriebener Bio-Gouda</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> 1</p> <p>kJ 489 / kcal 117 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 21,3 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 2,33 g / BE 1,8</p>	<p>Bio-Bulgur mit Zucchini-Tomatengemüse und Mais</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>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</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>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</p>	<p>Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf</p> <p>Sellerie</p> <p>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</p>	<p>Nudeln a la Bolognese vom Rind</p> <p>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</p>	<p>Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, Zucchini gemüse mit Tomatensauce und Paprikareis</p> <p>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</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Reis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>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</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 2
Montag

06.01.2025
Dienstag bis

10.01.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Menülinie 1				
<p>Bio-Linsentaler mit Bio-Rahmkohlrabi und Bio-Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> </p> <p>kj 551,5 / kcal 131,7 / Fett 7,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,6 g / KH 12,2 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,16 g / BE 1,0 g</p>	<p>Bio-Spaghetti mit Bio-Bolognese vom Rind</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p> </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>Bio-Kartoffelpuffer mit Bio-Apfelmus</p> <p>Eier, Gluten (Weizen), Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p> 3,5</p> <p>kj 537 / kcal 128 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 13,4 g, davon Zucker 4,6 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,64 g / BE 1,1</p>	<p>Gebratene Rinderfrikadelle mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Blumenkohl und Kroketten</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p>kj 373 / kcal 89 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g, KH 9,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,84 g / BE 0,8</p>	<p>Bio-Spätzle mit Bio-Erbсен und Bio-Karotten-Zucchini-Rahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p></p> <p>kj 451 / kcal 108 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 15,7 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,86 g / BE 1,3</p>
Menülinie 2				
<p>Pizza mit Geflügelsalami und Käse überbacken</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>2, 3 </p> <p>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>Erbse Eintopf mit Weizenbrötchen</p> <p>Sellerie, Senf, Gluten (Weizen, Gerste)</p> <p>kj 380 / kcal 91 / Fett 1,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 15,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,93 g / BE 1,3</p>	<p>Putengeschnetzeltes in Lauch-Zwiebel-Karotten-Gemüsesauce, dazu Möhren und Langkornreis</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p> <p></p> <p>kj 336 / kcal 80 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 7,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,59 g / BE 0,7</p>	<p>Cannelloni mit Karotten-Paprika-Zucchini-Füllung, dazu Basilikumrahmsauce und Reibekäse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 572 / kcal 137 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g / KH 18,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,94 g / BE 1,6</p>	<p>Lachsrahmsauce mit Brokkoli und Gnocchi</p> <p>Fisch, Milch (Lactose), Gluten (Weizen), Eier</p> <p>1 </p> <p>kj 401 / kcal 96 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 13,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,55 g / BE 1,1</p>
Menülinie 3				
<p>Bio-Linsentaler mit Bio-Rahmkohlrabi und Bio-Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p></p> <p>kj 551,5 / kcal 131,7 / Fett 7,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,6 g / KH 12,2 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,16 g / BE 1,0 g</p>	<p>Erbse Eintopf mit Weizenbrötchen</p> <p>Sellerie, Senf, Gluten (Weizen, Gerste)</p> <p>kj 380 / kcal 91 / Fett 1,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 15,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,93 g / BE 1,3</p>	<p>Bio-Kartoffelpuffer mit Bio-Apfelmus</p> <p>Eier, Gluten (Weizen), Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p> 3,5</p> <p>kj 537 / kcal 128 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 13,4 g, davon Zucker 4,6 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,64 g / BE 1,1</p>	<p>Cannelloni mit Karotten-Paprika-Zucchini-Füllung, dazu Basilikumrahmsauce und Reibekäse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 572 / kcal 137 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g / KH 18,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,94 g / BE 1,6</p>	<p>Bio-Spätzle mit Bio-Erbсен und Bio-Karotten-Zucchini-Rahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p></p> <p>kj 451 / kcal 108 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 15,7 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,86 g / BE 1,3</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Vegetarischer Linseneintopf</p> <p>Sellerie</p> <p>kj 233 / kcal 56 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 3,4 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,32 g / BE 0,3</p>	<p>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</p> <p>kj 514 / kcal 123 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g, KH 18,6 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,55 g / BE 1,5</p>	<p>Fruchtige Linsensauce mit Kartoffelnocken</p> <p>Eier, Sellerie</p> <p>kj 541 / kcal 129 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g, KH 22,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,01 g / BE 1,9</p>	<p>Röstlinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</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>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi</p> <p>Eier, Sojabohnen, Senf</p> <p>kj 541 / kcal 129 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g, KH 22,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,01 g / BE 1,9</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 3
Montag

13.01.2025
Dienstag

bis

17.01.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Menülinie 1				
<p>Bio-Mildes Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Bio-Vollkornreis</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p> </p> <p>kj 488 / kcal 117 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 20,6 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,57 g / BE 1,7</p>	<p>Überbackener Bio-Brokkoli in heller Bio-Rahmsauce mit Bio-Salzkartoffeln</p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> <p></p> <p>kj 340 / kcal 81 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 8,6 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,7</p>	<p>Bio-Grießbrei mit Bio-Apfel-Passionsfrucht-Grütze, vorweg Bio-Karottencremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 367 / kcal 88 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g / KH 9,7 g, davon Zucker 6,1 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,19 g / BE 0,8</p>	<p>Paniertes Seelachsfilet mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Fische, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 432 / kcal 103 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 9,6 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,04 g / BE 0,8</p>	<p>Bio-Karotten-Paprika-Zucchini-Lasagne</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p></p> <p>kj 372 / kcal 89 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 15,0 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,00 g / BE 1,3</p>
Menülinie 2				
<p>Schmetterlingsnudeln mit Paprika-Karotten-Bolognese</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></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>Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener, dazu ein Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p>2, 3, 8 </p> <p>kj 466 / kcal 111 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 12,8 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,22 g / BE 1,1 g</p>	<p>Linsen-Blumenkohl-Curry mit Erbsen und Langkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Erdnüsse, Sojabohnen, Sesam</p> <p>kj 502 / kcal 120 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 19,5 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,26 g / BE 1,6</p>	<p>Paniertes Putenschnitzel mit Champignonrahmsauce, dazu Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p>2, 3, 8 </p> <p>kj 466 / kcal 111 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 12,8 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,22 g / BE 1,1 g</p>
Menülinie 3				
<p>Schmetterlingsnudeln mit Paprika-Karotten-Bolognese</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>Überbackener Bio-Brokkoli in heller Bio-Rahmsauce mit Bio-Salzkartoffeln</p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> <p></p> <p>kj 340 / kcal 81 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 8,6 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,7</p>	<p>Bio-Grießbrei mit Bio-Apfel-Passionsfrucht-Grütze, vorweg Bio-Karottencremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 367 / kcal 88 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g / KH 9,7 g, davon Zucker 6,1 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,19 g / BE 0,8</p>	<p>Linsen-Blumenkohl-Curry mit Erbsen und Langkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Erdnüsse, Sojabohnen, Sesam</p> <p>kj 502 / kcal 120 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 19,5 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,26 g / BE 1,6</p>	<p>Bio-Karotten-Paprika-Zucchini-Lasagne</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p></p> <p>kj 372 / kcal 89 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 15,0 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,00 g / BE 1,3</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Vegetarischer Kartoffeleintopf mit Karotten und Sellerie</p> <p>Sellerie</p> <p>kj 185 / kcal 44 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 6,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,58</p>	<p>Maisgrießbrei mit Kirschräut</p> <p>Sojabohnen</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>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>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</p>	<p>Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsen-Gemüse</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</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>Nudeln a la Bolognese vom Rind</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				

Speisekarte



KW 4
Montag

20.01.2025
Dienstag

bis

24.01.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Menülinie 1				
<p>Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Blumenkohl-Bio-Brokkoli und heller Bio-Rahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> 12 </p> <p><small>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</small></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><small>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</small></p>	<p>Bio-Gulasch vom Rind mit Bio-Rotkohl und Bio-Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen), Eier</p> <p> 12 </p> <p><small>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</small></p>	<p>Bio-Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Bio-Salzkartoffeln</p> <p>Eier, Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> <p> 12</p> <p><small>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</small></p>	<p>Bio-Linsen-Eintopf mit Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie</p> <p> 12</p> <p><small>kJ 468,9 kcal 112 / Fett 0,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 21,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,22 g / BE 1,8</small></p>
Menülinie 2				
<p>Geflügelbratwurst mit Sauerkraut und Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> 3</p> <p><small>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</small></p>	<p>Haferflocken-Sellerie-Karotten-Lauch-Rösti mit heller Sauce und Erbsen-Mais-Karottengemüse</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Sulfid</p> <p>3</p> <p><small>kJ 668 / kcal 159 / Fett 8,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 14,5 g, davon Zucker 3,8 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,37 g / BE 1,2</small></p>	<p>Spaghetti mit Tofu-Karotten-Carbonara und Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Sesam</p> <p>3</p> <p><small>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</small></p>	<p>Lachscurry in Tomaten-Kokossauce mit Langkornreis, dazu gemischter Salat mit Kräuter-Öl-Dressing</p> <p>Fisch, Sojabohnen, Senf, Sulfid</p> <p>3 </p> <p><small>kJ 613 / kcal 146 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 21,5 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 1,87 g / BE 1,8</small></p>	<p>Köttbullar in Rahm vom Geflügel mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p> 3</p> <p><small>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</small></p>
Menülinie 3				
<p>Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Blumenkohl-Bio-Brokkoli und heller Bio-Rahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> 12</p> <p><small>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</small></p>	<p>Haferflocken-Sellerie-Karotten-Lauch-Rösti mit heller Sauce und Erbsen-Mais-Karottengemüse</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Sulfid</p> <p>3</p> <p><small>kJ 668 / kcal 159 / Fett 8,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 14,5 g, davon Zucker 3,8 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,37 g / BE 1,2</small></p>	<p>Spaghetti mit Tofu-Karotten-Carbonara und Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Sesam</p> <p>3</p> <p><small>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</small></p>	<p>Bio-Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Bio-Salzkartoffeln</p> <p>Eier, Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> <p> 12</p> <p><small>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</small></p>	<p>Bio-Linsen-Eintopf mit Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie</p> <p> 12</p> <p><small>kJ 468,9 kcal 112 / Fett 0,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 21,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,22 g / BE 1,8</small></p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Langkornreis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>3</p> <p><small>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</small></p>	<p>Geschmortes Paprika-, Auberginen-, Zucchini-Gemüse mit Kräuter-Maisgrieß</p> <p>Sojabohnen</p> <p>3</p> <p><small>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</small></p>	<p>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</p> <p>3</p> <p><small>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</small></p>	<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p> <p><small>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</small></p>	<p>Gemüse-Bolognese mit Tofu und Gnocchi</p> <p>Eier, Sojabohnen, Sellerie</p> <p>3</p> <p><small>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</small></p>
DE-ÖKO-003				