

SPEISEKARTE



KW 4
Dienstag

19.01.2026
Mittwoch

bis

23.01.2026
Donnerstag

Freitag

Montag

Menü

Ravioli mit Käse-Basilikum-Füllung, dazu Tomatensauce und Erbsen (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)  kJ 875 / kcal 209 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g, KH 30,9 g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 9,0 g / Salz 0,43 g / BE 2,57	Seelachs-Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  kJ 455 / kcal 109 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 12,5 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,37 g / BE 1,04	Kartoffel-Gemüse-Gratin mit Blattsalat und Joghurtdressing Milch (Lactose), Sellerie 1, 3 kJ 337 / kcal 80 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 7,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,97 g / BE 0,64	Rindergulasch mit Rotkohl und Vollkornspirelli Gluten (Weizen), Senf  kJ 569 / kcal 136 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 18,9 g, davon Zucker 1,0g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,72 g / BE 1,57	Schupfnudeln mit Käserahmsauce und Brokkoli Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 1 kJ 574 / kcal 137 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 17,6 g, davon Zucker 2,7g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,47
Gluten-, Lactosefrei				
Gnocchi-Gemüsepflanze mit Tomatensauce Eier, Sojabohnen kJ 875 / kcal 209 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g, KH 30,9 g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 9,0 g / Salz 0,43 g / BE 2,57	Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis Sojabohnen kJ 780 / kcal 186 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g, KH 28,6 g, davon Zucker 2,9g / Eiweiß 9,4 g / Salz 0,86 g / BE 2,39	Bunter Gemüseeintopf kJ 185 / kcal 44 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g, KH 5,8 g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 1,0 g / Salz 1,03 g / BE 0,49	Rinderbraten in brauner Sauce, dazu Apfelrotkohl und Salzkartoffeln kJ 366 / kcal 88 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g, KH 9,0 g, davon Zucker 3,1g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,93 g / BE 0,75	Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce, dazu Risi Bisi Senf kJ 541 / kcal 129 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g, KH 14,4 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,09 g / BE 1,20
Dessert/Beilagensalat				
Täglich angeboten werden ein Dessert und ein Beilagensalat oder Gemüserohkost saisonal ausgerichtet Frisches Obst / verschiedene Joghurtsorten / Puddings / Bunte Rohkostauswahl / verschiedene Salate				
DE-ÖKO-003				

Nährwerte pro 100 g