

Speisekarte



KW 45
Montag

04.11.2024
Dienstag bis

08.11.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Kartoffelknödel mit Croûtons gefüllt, dazu Spinatrahmsauce und gemischter Salat mit American Dressing</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p>kj 440 / kcal 105 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 12,1 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,74 g / BE 1,0</p>	<p>Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Zucchini-Zwiebel-Auberginengemüse in Bio-Tomatensauce</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p> 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</p>	<p>Milchreis mit Apfelmus, vorweg Brokkolicremesuppe</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>3, 11</p> <p>kj 362 / kcal 86 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g / KH 9,7 g, davon Zucker 4,1 / Eiweiß 1,8 g / Salz 0,30 g / BE 1,8</p>	<p>Vegetarisches Frikassee "Chicken Style" auf Erbsenbasis mit Langkornreis</p> <p>Gluten (Hafer), Milch (Lactose)</p> <p>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</p>	<p>Mensa geschlossen</p>
--	--	--	--	---------------------------------

Vollkost

<p>Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsauce mit Möhren und Langkornreis</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>	<p>Bio-Hackfleischragout vom Rind mit Bio-Brokkoli und Bio-Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf</p> <p> </p> <p>kj 360 / kcal 86 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 9,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,59 g / BE 0,8</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>Seelachsragout in Senf-Paprikasauce mit Bio-Erbsen, dazu Drellinudeln</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p>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</p>	<p>Mensa geschlossen</p>
--	--	--	---	---------------------------------

Gluten-, Lactosefrei

<p>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi</p> <p>Eier, Sojabohnen, Senf</p> <p>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</p>	<p>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsen-Gemüse und Reis</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>Maisgrießbrei mit Kirschrageout</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>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</p> <p>Sojabohnen</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>Mensa geschlossen</p>
---	---	---	---	---------------------------------

DE-ÖKO-003

Nährwerte pro 100 g

Speisekarte



KW 46
Montag

11.11.2024
Dienstag bis

15.11.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Haferflocken-Sellerie-Karotten-Lauch-Rösti mit Kräutersauce und Erbsen-Mais-Karottengemüse</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Sulfid 3</p> <p>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 / 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>Karotten-Kohlrabi-Kartoffelgratin und Blattsalat mit Joghurtdressing</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie 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>Tomaten-Kidneybohnen-Mais-Chili mit Sour-Cream und Fladenbrot</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sojabohnen, Milch (Lactose), Sesamsamen</p> <p>kj 572 / kcal 137 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 18,6 g, davon Zucker 4,3 g / Eiweiß 5,9 / Salz 1,52 g / BE 1,6</p>	<p>Mensa geschlossen</p>
--	--	---	--	---------------------------------

Vollkost

<p>Lachswürfel in Tomatencremesauce mit Bio-Erbsen und Boccolottinudeln</p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose) 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>Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Vollkornreis und Brokkoli</p> <p>Milch (Lactose) </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>Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste) </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 vegetarischer brauner Sauce, dazu Rotkraut und Kroketten</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf </p> <p>kj 597,4 / kcal 142,7 / Fett 6,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 14,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,92 g / BE 1,2</p>	<p>Mensa geschlossen</p>
---	---	---	---	---------------------------------

Gluten-, Lactosefrei

<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>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>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>Sojabohnen</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>	<p>Mensa geschlossen</p>
---	--	---	---	---------------------------------

DE-ÖKO-003

Nährwerte pro 100 g

Speisekarte



KW 47
Montag

18.11.2024 bis
Dienstag

22.11.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Tofuklöße mit Auberginen und Zucchini, dazu Paprikarahmsauce und Langkornreis</p> <p>Sojabohnen, Milch (Lactose), Schalenfrüchte (Mandeln)</p> <p>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 2,00 g / BE 1,9</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-Bulgur mit Zucchini-Tomatengemüse und Mais</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Schalenfrüchte (Mandeln)</p> <p>3</p> <p>kj 574 / 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>	<p>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Bio-Erbsen</p> <p>Gluten(Weizen), Sellerie, Sulfite</p> <p>3</p> <p>kj 516 / kcal 123 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 19,6 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,95 g / BE 1,6</p>	<p>Mensa geschlossen</p>
---	--	---	---	---------------------------------

Vollkost

<p>Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Drellinudeln</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Laktose)</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>Geflügel-Currywurst mit Pommes Frites</p> <p>Senf, Sulfite</p> <p>3 </p> <p>kj 588 / kcal 140 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 13,4 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,08 g / BE 1,1</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>	<p>Vegetarisches Schnitzel auf Milchbasis mit veganer Bratensauce, dazu Karottengemüse und Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Hafer), Eier, Sojabohnen, Milch (Lactose), Senf</p> <p>1,2</p> <p>kj 436,9 / kcal 104,4 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 12,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,91 g / BE 1,03</p>	<p>Mensa geschlossen</p>
--	---	---	---	---------------------------------

Gluten-, Lactosefrei

<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-, ZucchiniGemüse 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>	<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>Mensa geschlossen</p>
---	--	--	---	---------------------------------

DE-ÖKO-003

Nährwerte pro 100 g

Speisekarte



KW 48
Montag

25.11.2024
Dienstag bis

29.11.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Bio-Linsentaler mit Bio-Rahmkohlrabi und Bio-Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Sulfid</p> <p> 3</p> <p>kJ 505 / kcal 121 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 13,4 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,17 g / BE 1,1 g</p>	<p>Vollkornspirelli mit Paprikarahmsauce und Mais</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kJ 548 / kcal 131 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 21,9 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,68 g / BE 1,8</p>	<p>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</p> <p>Eier, Schwefeldioxid/Sulfid</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>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>Mensa geschlossen</p>
---	---	---	--	---------------------------------

Vollkost

<p>Bio-Spaghetti mit Bio-Bolognaise 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>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>Spätzle mit Bio-Erbсен und Karotten-Zucchini-Rahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kJ 530 / kcal 127 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 17,0 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,89 g / BE 1,4</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>	<p>Mensa geschlossen</p>
--	---	---	--	---------------------------------

Gluten-, Lactosefrei

<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 Linsenbolognaise 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>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>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>	<p>Mensa geschlossen</p>
--	--	--	---	---------------------------------

DE-ÖKO-003

Nährwerte pro 100 g

Speisekarte



KW 49
Montag

02.12.2024
Dienstag bis

06.12.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Penne mit Paprika-Karotten-Bolognese</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p>	<p>Linsen-Blumenkohl-Curry mit Bio-Erbсен und Langkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Erdnüsse, Sojabohnen, Sesam</p>	<p>Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>	<p>Überbackener Brokkoli in heller Rahmsauce mit Salzkartoffeln</p> <p>Milch (Lactose), Sulfid</p> <p>3</p>	<p>Mensa geschlossen</p>
<p>kJ 547 / kcal 131 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g/ KH 22,6 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,12 g / BE 1,9</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>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>kJ 347 / kcal 83 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g / KH 7,7 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,57 g/ BE 0,6 g</p>	

Vollkost

<p>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Sour Cream und Beilagensalat mit Zitronendressing</p> <p>Milch (Lactose)</p>	<p>Lasagne mit Hackfleisch vom Rind</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie</p> 	<p>Paniertes Seelachsfilet mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> 	<p>Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener, dazu Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p>2, 3, 8 </p>	<p>Mensa geschlossen</p>
<p>kJ 545,2 / kcal 130,2 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g/ KH 17 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 3 g / Salz 0,30 g/ BE 1,4</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>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>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>	

Gluten-, Lactosefrei

<p>Maisgrießbrei mit Kirschragout</p> <p>Sojabohnen</p>	<p>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</p> <p>Eier, Sojabohnen</p>	<p>Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbсен-Gemüse</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p>	<p>Nudeln a la Bolognese vom Rind</p>	<p>Mensa geschlossen</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 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>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 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

Nährwerte pro 100 g

Speisekarte



KW 50
Montag

09.12.2024
Dienstag bis

13.12.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Blumenkohl-Bio-Brokkoli und heller Bio-Rahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>  <p>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</p>	<p>Spaghetti mit Tofu-Karotten-Carbonara und Bio-Erbсен</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Sesam</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>Mensa geschlossen</p>
---	---	--	---	---------------------------------

Vollkost

<p>Bio-Pfannkuchen mit Bio-Kirschragout und Bio-Vanillesauce, vorweg Bio-Nudelsuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p>  <p>kj 380 / kcal 91 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 10,3 g, davon Zucker 7,0 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,38 g / BE 0,9 g</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 850 / kcal 203 / Fett 8,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g / KH 23,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 0,79 g / BE 2,0</p>	<p>Pfannengulasch vom Rind mit Erbsen und Möhrengemüse, dazu Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf</p> <p></p> <p>kj 539 / kcal 129 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 15,4 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,01 g / BE 1,3</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 850 / kcal 203 / Fett 8,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g / KH 23,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 0,79 g / BE 2,0</p>	<p>Mensa geschlossen</p>
---	--	---	---	---------------------------------

Gluten-, Lactosefrei

<p>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</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>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>Gemüse-Bolognese mit Tofu und Gnocchi</p> <p>Eier, Sojabohnen, Sellerie</p> <p>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</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Langkornreis</p> <p>Sojabohnen</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>Mensa geschlossen</p>
---	---	--	--	---------------------------------

DE-ÖKO-003

Nährwerte pro 100 g