

## Speisekarte KW 11

Aufgrund der aktuellen Marktlage und den damit z.T. verbundenen Lieferengpässen, kann es vereinzelt zu Abweichungen der Menübestandteile kommen. Wir bitten daher um Ihr Verständnis.

Für die Woche vom:

13.03.2023

17.03.2023

Montag



Dienstag



Mittwoch



Donnerstag

Freitag

**Vegetarisch**

Bunter Kartoffel-Gemüsetopf mit Kürbis, und Paprika, dazu Spirelli#

Gluten (Weizen), Senf

kJ 509 / kcal 122 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g  
KH 19,0 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,20 g / BE 1,6

Wellenbandnudel-Broccolipfanne mit Paprikarahmsauce#

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 481 / kcal 115 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g  
KH 17,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,70 g / BE 1,5

Ofenfrische Reibekuchen mit Apfelmus, dazu Salat#

Eier, Schwefeldioxid/Sulphit

3  
kJ 593 / kcal 142 / Fett 7,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g  
KH 16,0 g, davon Zucker 5,9 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,62 g / BE 1,3

Vegetarisches mildes Chili mit Bohnen, Mais, Paprika, Sonnenblumenkernen und Bio-Vollkornreis#

Sojabohnen,

kJ 531 / kcal 127 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 21,7 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,52 g / BE 1,8



**Vollkorn**

Zarte Hähnchenbruststreifen in milder Curry-sauce mit Apfel und Ananas, dazu Langkornreis#

Milch (Lactose),

kJ 540 / kcal 129 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 18,5 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,16 g / BE 1,5



Bunte Lachs-Nudelpfanne mit Erbsengemüse#

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

1  
kJ 616 / kcal 147 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g  
KH 21,2 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,84 g / BE 1,8

Vegetarischer Bratling mit Rahmsauce, dazu Broccoli und Salzkartoffeln#

Eier, Sojabohne, Milch (Lactose), Sellerie, Senf

kJ 578 / kcal 138 / Fett 7,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g  
KH 13,1 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,58 g / BE 1,1

Vegetarische Knuspernuggets mit Kartoffelpüree und Sauerkraut#

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

3  
kJ 436 / kcal 104 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 10,5 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 2,11 g / BE 0,9

**Gluten-,  
Laktosefrei**

Rinder-Geflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi#

Eier, Senf, Sojabohnen

kJ 662 / 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

Gegrillter Rotbarsch in Dill-Zitronen-Sauce mit Soja-Wildreis#

Fisch, Sojabohnen

kJ 492 / kcal 118 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g  
KH 11,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,27 g / BE 1,0

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener#

Sojabohnen, Sellerie

3, 8  
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

Nudeln a la Bolognese vom Rind#

kJ 635 / 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



DGE Cert-Konform



DE-ÖKO-003  
BIO



Geflügel



Fisch



Schwein



Rindfleisch