

SPEISEKARTE



Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Vegetarisch					
Spaghetti mit Paprika-Sellerie-Karotten-Bolognese, dazu Gouda	Lauch-Käse-Suppe mit Hackfleisch-Alternative aus Sonnenblumenkernen, dazu Weizenbrötchen	Mac and Cheese - Makkaroni mit Käsesauce (Linsensbasis), dazu Möhrensticks	American Pancakes mit Roter Grütze und Vanillesauce, vorweg Brokkolicremesuppe	Nuggets auf Milchbasis mit Pommes, dazu Salat mit Joghurt dressing	
Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Sellerie, Senf	Gluten (Weizen), Sojabohnen	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie	Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie	
KJ 491 / kcal 116 / Fett 3,4g, davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 16,8g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 4,6g / Salz 1,05g / BE 1,4	KJ 562 / kcal 134 / Fett 6,3g, davon ges. Fettsäuren 3,3g / KH 14,8g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 4,2g / Salz 1,27g / BE 1,2	KJ 510 / kcal 122 / Fett 4,2g, davon ges. Fettsäuren 2,2g / KH 17,8g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 2,8g / Salz 0,75g / BE 1,5	KJ 687 / kcal 163 / Fett 5,8g, davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 22,9g, davon Zucker 11,5g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,52g / BE 1,9	KJ 514 / kcal 122 / Fett 2,9g, davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 17,8g, davon Zucker 3,3g / Eiweiß 5,5g / Salz 0,69g / BE 1,5	
Vollkost					
Knuspriger Hähnchen-Burger mit Ketchup, dazu Pommes	Hühnerfrikassee mit Möhren und Vollkornreis	Putenfrikadelle mit brauner Sauce, dazu Blumenkohl und Spätzle	Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce, dazu Erbsen und Möhren und Salzkartoffeln	Drellionnudeln und Tomatensauce, dazu Paprikasticks	
Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Sesam	Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Eier, Senf	Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Eier	
KJ 639 / kcal 152 / Fett 4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 22,8 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,58 g / BE 1,9	KJ 450 / kcal 107 / Fett 2,3g, davon ges. Fettsäuren 0,9g / KH 16g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 5,3g / Salz 0,82g / BE 1,3	KJ 517 / kcal 123 / Fett 3,9g, davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 13,0g, davon Zucker 1,0g / Eiweiß 7,4g / Salz 1,05g / BE 1,1	KJ 388 / kcal 100 / Fett 3,3g, davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 11,8g, davon Zucker 1,2g / Eiweiß 4,1g / Salz 0,63g / BE 1,0	KJ 466 / kcal 111 / Fett 2,2g, davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 18,9g, davon Zucker 3g / Eiweiß 3,7g / Salz 0,54g / BE 1,6	
Vegetarische Alternative					
Gemüse-Burger mit Ketchup, dazu Pommes	Frikassee auf Erbsenbasis mit Möhren und Vollkornreis	Falafelbällchen mit brauner Sauce, dazu Blumenkohl und Spätzle	Paniertes Schnitzel auf Milchbasis mit Dillsauce, dazu Erbsen und Möhren und Salzkartoffeln	Drellionnudeln und Tomatensauce, dazu Paprikasticks	
Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Sesam	Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Eier, Senf	Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Eier	
KJ 664 / kcal 158 / Fett 4,2g, davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 25g, davon Zucker 3,6g / Eiweiß 4,3g / Salz 0,69g / BE 2,1	KJ 438 / kcal 105 / Fett 2g, davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 16,5g, davon Zucker 1,3g / Eiweiß 5g / Salz 0,98g / BE 1,4	KJ 543 / kcal 129 / Fett 3,1g, davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 18,6g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,04g / BE 1,6	KJ 379 / kcal 98 / Fett 2,9g, davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 11,1g, davon Zucker 1,3g / Eiweiß 4,7g / Salz 0,71g / BE 0,9	KJ 466 / kcal 111 / Fett 2,2g, davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 18,9g, davon Zucker 3g / Eiweiß 3,7g / Salz 0,54g / BE 1,5	
Gluten-, Lactosefrei					
Linsen-Bolognese mit Gnocchi	Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis	Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln	Hähnchenstreifen in Paprikasauce, dazu Langkornreis	Nudeln a la Napoli	
Eier, Sellerie	Sojabohnen		Senf, Sellerie		
KJ 540 / kcal 129 / Fett 2,4g, davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 22,8g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 3,8g / Salz 1,01g / BE 1,9	KJ 422 / kcal 101 / Fett 2,3g, davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 15,9g, davon Zucker 0,4g / Eiweiß 4g / Salz 0,99g / BE 1,3	KJ 214 / kcal 51 / Fett 1,3g, davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 6,4g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 3,2g / Salz 1,46g / BE 0,5	KJ 319 / kcal 76 / Fett 1,8g, davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 9,1g, davon Zucker 22,3 / Eiweiß 5,5g / Salz 2,1g / BE 0,8	KJ 573 / kcal 137 / Fett 1,8g, davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 26,9g, davon Zucker 2,9g / Eiweiß 2,9g / Salz 1,13g / BE 2,2	

Wenn im Hauptgericht keine Gemüsebeilage enthalten ist, wird das Menü durch einen Salat oder ein Dessert oder ein Stückobst ergänzt.

Wenn im Hauptgericht keine Gemüsebeilage enthalten ist, wird das Menü durch einen Salat oder ein Dessert oder ein Stück Obst ergänzt.