

# SPEISEKARTE



Montag	KW 50 Dienstag	08.12.2025 Mittwoch	bis 12.12.2025 Donnerstag	12.12.2025 Donnerstag	Freitag
<b>Vegetarisch</b>					
<b>Vegetarische Currywurst mit Potatoes-Wedges</b>  Gluten (Weizen), Sellerie, Senf	<b>Erbseneintopf mit Körnerbrötchen</b> (alles in Bio-Qualität)  Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose)  	<b>Falafelbällchen mit Langkornreis und Sour Cream</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	<b>Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Bio-Rahmkarotten und Salzkartoffeln</b>  Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose)	<b>Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier	
kJ 589 / kcal 140 / Fett 6,1g , davon ges. Fettsäuren 1,5g / KH 15,9g, davon Zucker 3,3g / Eiweiß 4,8g / Salz 0,47g / BE 1,3	kJ 501 / kcal 119 / Fett 4,9g , davon ges. Fettsäuren 2,8g / KH 14,8g, davon Zucker 2g / Eiweiß 3,9g / Salz 1,04g / BE 1,2	kJ 685 / kcal 163 / Fett 6g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 21,4g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 5,3g / Salz 1,08g / BE 1,8	kJ 523 / kcal 125 / Fett 5,7g , davon ges. Fettsäuren 1,5g / KH 14g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 3g / Salz 0,85g / BE 1,2	kJ 824 / kcal 197 / Fett 5,1g , davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 29,1g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 8,2 g / Salz 0,36 g / BE 2,42	
<b>Vollkost</b>					
<b>Vegetarische Currywurst mit Potatoes-Wedges</b>  Gluten (Weizen), Sellerie, Senf	<b>Erbseneintopf mit Körnerbrötchen</b> (alles in Bio-Qualität)  Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose)  	<b>Putengyrosfanne mit Langkornreis und Sour Cream</b>  Milch (Lactose)  	<b>Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Bio-Rahmkarotten und Salzkartoffeln</b>  Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose)	<b>Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier	
kJ 589 / kcal 140 / Fett 6,1g , davon ges. Fettsäuren 1,5g / KH 15,9g, davon Zucker 3,3g / Eiweiß 4,8g / Salz 0,47g / BE 1,3	kJ 501 / kcal 119 / Fett 4,9g , davon ges. Fettsäuren 2,8g / KH 14,8g, davon Zucker 2g / Eiweiß 3,9g / Salz 1,04g / BE 1,2	kJ 582 / kcal 138 / Fett 5,8g , davon ges. Fettsäuren 1g / KH 14g, davon Zucker 1,4g / Eiweiß 7,4g / Salz 0,86g / BE 1,2	kJ 523 / kcal 125 / Fett 5,7g , davon ges. Fettsäuren 1,5g / KH 14g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 3g / Salz 0,85g / BE 1,2	kJ 824 / kcal 197 / Fett 5,1g , davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 29,1g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 8,2 g / Salz 0,36 g / BE 2,42	
<b>Gluten-, Lactosefrei</b>					
<b>Schmorgemüse Mediterrane Art, mit Kräuter-Maisgrieß</b>  Sojabohnen	<b>Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika-Langkornreis</b>  kJ 349 / kcal 83 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 14,0 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 1,9 g / Salz 0,94 g / BE 1,17	<b>Nudeln a la Napoli</b>  kJ 573 / kcal 137 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 26,9 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,13 g / BE 2,24	<b>Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis</b>  Sojabohnen	<b>Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln</b>  kJ 445 / kcal 106 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 17,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,75 g / BE 1,49	kj 230 / kcal 55 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 4,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,42 g / BE 0,40
<b>Dessert/Beilagensalat</b>					
Täglich angeboten werden ein Dessert und ein Beilagensalat oder Gemüserohkost saisonal ausgerichtet Frisches Obst / verschiedene Joghurtsorten / Puddings / Bunte Rohkostauswahl / verschiedene Salate					
<b>DE-ÖKO-003</b>					
Nährwerte pro 100 g					