



Speisekarte KW 38

Für die Woche vom:

19.09.2022

23.09.2022

AKTIONSWOCHEN
Prima fürs Klima
Superhelden braucht die Welt.

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Vollkornspirelli mit Linsen, Brokkoli und Tomatensauce



Gluten (Weizen)

kJ 559 / kcal 134 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 21,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,95 g / BE 1,8



Vollkost

Fit-Pizza Salami mit Geflügelsalami, Mozzarella und Paprika

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

2, 3

kJ 749 / kcal 179 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g
KH 22,3 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 9,8 g / Salz 1,30 g / BE 1,9

Bio-Nudelsuppe und leckerer Germknödel mit Fruchtgrütze und Vanillesauce



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

kJ 654 / kcal 156 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 29,2 g, davon Zucker 7,6 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,69 g / BE 2,4



Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salz-Kartoffeln

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

kJ 467 / kcal 111 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 13,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,60 g / BE 1,1

Kartoffel-Gemüse „One-Pott“ mit Sour-Cream und Bio-Körner-Brötchen



Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose)

kJ 484 / kcal 116 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 15,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,11 g / BE 1,3



Mildes Hähnchengeschnetzeltes Ungarische Art mit Bio-Vollkornreis

Sellerie

kJ 581 / kcal 139 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 18,4 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 1,41 g / BE 1,5

Veganes Geschnetzeltes „Züricher-Art“ mit Knöpfle



Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sojabohnen, Senf

kJ 503 / kcal 120 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 16,9 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 2,76 g / BE 1,4



Rinderfrikadelle mit dunkler Sauce, Kohlrabi-Erbsegemüse und Spätzle

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Senf, Sellerie

kJ 570 / kcal 136 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 16,7 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 1,24 g / BE 1,4

Keine Verpflegung!

Dessert/ Salat

Frischer Obstsalat



erhöhter CO₂ Ausstoß

Frischer Salat mit Joghurt-Dressing

Milch (Lactose)



erhöhter Wasserverbrauch

Obstkorb



geringerer Wasserverbrauch

Sahne-Pudding-Karamell

Milch (Lactose)



geringerer CO₂ Ausstoß

