

Speisekarte



Montag

KW 34
Dienstag

18.08.2025 bis
Mittwoch

22.08.2025
Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
Paniertes Schnitzel auf Milchbasis mit Dillsauce und Erbsen, dazu Salzkartoffeln Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)	Eieromelette mit Rahmspinat und Kartoffeln Eier, Milch (Lactose)	Bio-Linsentaler mit vegetarischer Bratensauce, dazu Blumenkohl und Spätzle Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf, Sellerie	Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier	Vollkornreis mit Möhren und heller Gemüserahmsauce (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)
kj 418 / kcal 100 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 13,0 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,52 g / BE 1,08	kj 357 / kcal 85 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 8,8 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,48 g / BE 0,74	kj 461 / kcal 110 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 15,7 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,64 g / BE 1,31	kj 973 / kcal 232 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 34,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 9,7 g / Salz 0,39 g / BE 2,84	kj 425 / kcal 102 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 16,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 2,0 g / Salz 1,91 g / BE 1,41
Vollkost				
Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce und Erbsen, dazu Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Fische	Eieromelette mit Rahmspinat und Kartoffeln Eier, Milch (Lactose)	Putenfrikadelle mit Bratensauce, dazu Blumenkohl und Spätzle Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf	Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier	Hühnerfrikassee mit Möhren und Vollkornreis (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)
kj 460 / kcal 110 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 13,8 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,51 g / BE 1,15	kj 357 / kcal 85 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 8,8 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,48 g / BE 0,74	kj 453 / kcal 108 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 11,8 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 0,84 g / BE 0,99	kj 973 / kcal 232 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 34,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 9,7 g / Salz 0,39 g / BE 2,84	kj 478 / kcal 114 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 17,0 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 0,65 g / BE 1,42
Gluten-, Lactosefrei				
Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln Sojabohnen	Schmorgemüse Mediterrane Art, mit Kräuter-Maisgrieß Sojabohnen	Nudeln a la Napoli Sojabohnen	Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika-Langkornreis Sojabohnen	Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis Sojabohnen
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	kj 298 / kcal 71 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 7,3 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,24 g / BE 0,61	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	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	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
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



Montag

KW 35
Dienstag

25.08.2025 bis
Mittwoch

29.08.2025
Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
Käsespätzle mit Röstzwiebeln (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose) 	Spaghetti mit Gemüse-Bolognese Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie	Pizza Margherita Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie	Räuchertofu-Veggienara mit Makkaroni Gluten (Weizen), Sojabohnen	Köttbullar aus Weizenprotein in Rahm mit Kaisergemüse und Langkornreis Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf
kj 744 / kcal 178 / Fett 8,7 g, davon ges. Fettsäuren 4,9 g / KH 18,3 g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,99 g / BE 1,5	kj 542 / kcal 129 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 19,6 g, davon Zucker 2,7g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,25 g / BE 1,6	kj 763 / kcal 182 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 25,2 g, davon Zucker 4,0 g / Eiweiß 10,3 g / Salz 1,10 g / BE 2,1	kj 522 / kcal 125 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 19,5 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,82 g / BE 1,6	kj 583 / kcal 139 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 17,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 2,13 g / BE 1,4
Vollkost				
Käsespätzle mit Röstzwiebeln (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose) 	Spaghetti mit Rinderbolognese Gluten (Weizen), Sellerie 	Pizza Margherita Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie	Putencarbonara mit Makkaroni Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 1, 2, 3, 8 	Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit Kaisergemüse und Langkornreis Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf 
kj 744 / kcal 178 / Fett 8,7 g, davon ges. Fettsäuren 4,9 g / KH 18,3 g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,99 g / BE 1,5	kj 563 / kcal 134 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 20,1 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,33 g / BE 1,7	kj 763 / kcal 182 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 25,2 g, davon Zucker 4,0 g / Eiweiß 10,3 g / Salz 1,10 g / BE 2,1	kj 613 / kcal 125146 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 19,7 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,84 g / BE 1,6	kj 619 / kcal 148 / Fett 6,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 17,5 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 4,6 g / BE 1,5
Gluten-, Lactosefrei				
Maisgrießbrei mit Kirschragout Sojabohnen	Nudeln Bolognese 	Süßkartoffel Tikka Masala Sojabohnen	Vegetarischer Linseneintopf Sellerie	Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi Eier, Senf, Sojabohnen
kj 403 / kcal 96 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 15,4 g, davon Zucker 9,3g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,07 g / BE 1,3	kj 635 / kcal 152 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 25,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,49 g / BE 2,2	kj 499 / kcal 119 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 13,4 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,1	kj 227 / kcal 54 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 9,8 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,05 g / BE 0,8	kj 684 / kcal 163 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 18,7 g, davon Zucker 0,9 / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,11 g / BE 1,6
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



Montag

KW 36
Dienstag

01.09.2025 bis
Mittwoch

05.09.2025
Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln Eier, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Mac and Cheese Penne mit Käsesauce und Gouda (alles in Bio-Qualität)  Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Bio-Gemüse-Gulasch mit Blumenkohl und Vollkornspirelli Gluten (Weizen)	Gemüse-Frühlingsrollen mit süß-saurer Sauce, dazu Langkornreis Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Senf, Sesam 2	Linsen-Chili mit Süßkartoffeln und Bohnen, dazu Langkornreis
kJ 374 / kcal 89 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 9,0 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 4,9 g / Salz 0,46 g / BE 0,75	kJ 1193 / kcal 285 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g / KH 47,9 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 10,7 g / Salz 0,49 g / BE 3,99	kJ 478 / kcal 114 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 19,6 g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,64 g / BE 1,63	kJ 612 / kcal 146 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 25,9 g, davon Zucker 3,6g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,08 g / BE 2,2	kJ 390 / kcal 93 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 10,0 g, davon Zucker 0,7g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,46 g / BE 0,83
Vollkost				
Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 	Mac and Cheese Penne mit Käsesauce und Gouda (alles in Bio-Qualität)  Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Rindergulasch mit Blumenkohl und Vollkornspirelli Senf, Gluten (Weizen) 	Gemüse-Frühlingsrollen mit süß-saurer Sauce, dazu Langkornreis Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Senf, Sesam 2	Linsen-Chili mit Süßkartoffeln und Bohnen, dazu Langkornreis
kJ 455 / kcal 109 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 12,5 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,37 g / BE 1,04	kJ 1193 / kcal 285 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g / KH 47,9 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 10,7 g / Salz 0,49 g / BE 3,99	kJ 569 / kcal 136 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 18,9 g, davon Zucker 1,0g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,72 g / BE 1,57	kJ 612 / kcal 146 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 25,9 g, davon Zucker 3,6g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,08 g / BE 2,2	kJ 390 / kcal 93 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 10,0 g, davon Zucker 0,7g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,46 g / BE 0,83
Gluten-, Lactosefrei				
Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis Sojabohnen	Bunter Gemüseeintopf	Rinderbraten in brauner Sauce, dazu Apfelrotkohl und Salzkartoffeln	Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce, dazu Risi Bisi Senf	Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce Eier, Sojabohnen
kJ 780 / kcal 186 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g, KH 28,6 g, davon Zucker 2,9g / Eiweiß 9,4 g / Salz 0,86 g / BE 2,39	kJ 185 / kcal 44 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g, KH 5,8 g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 1,0 g / Salz 1,03 g / BE 0,49	kJ 366 / kcal 88 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g, KH 9,0 g, davon Zucker 3,1g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,93 g / BE 0,75	kJ 541 / kcal 129 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g, KH 14,4 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,09 g / BE 1,20	kJ 875 / kcal 209 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g, KH 30,9 g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 9,0 g / Salz 0,43 g / BE 2,57
DE-ÖKO-003				

Nährwerte pro 100 g

Speisekarte



Montag

KW 37
Dienstag

08.09.2025 bis
Mittwoch

12.09.2025
Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese, dazu Gouda Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie 1, 3 kj 714 / kcal 170 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 26,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 1,13 g / BE 2,23	Kartoffel-Gemüse-Gratin mit Blattsalat und Joghurtdressing Milch (Lactose), Sellerie 1, 3 kj 337 / kcal 80 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 7,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,97 g / BE 0,64	Vegetarische Carbonara mit Tofu und Brokkoli, dazu bunte Schmetterlingsnudeln Gluten (Weizen), Sojabohnen 1 kj 498 / kcal 119 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 19,1 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,97 g / BE 1,59	Gemüselasagne (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie  1 kj 372 / kcal 89 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 15,0 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,00 g / BE 1,25	Gouda-Schnitzel auf Milchbasis mit vegetarischer Bratensauce, dazu Erbsen und Spätzle Weizen (Gluten, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf 1 kj 504 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 15,5 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 0,67 g / BE 1,29
Vollkost				
Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese, dazu Gouda Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie 1, 3 kj 714 / kcal 170 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 26,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 1,13 g / BE 2,23	Kartoffel-Gemüse-Gratin mit Blattsalat und Joghurtdressing Milch (Lactose), Sellerie 1, 3 kj 337 / kcal 80 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 7,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,97 g / BE 0,64	Lachscarbonara mit Brokkoli, dazu bunte Schmetterlingsnudeln Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose) 1  kj 607 / kcal 145 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 19,7 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 0,85 g / BE 1,64	Gemüselasagne (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie  1, 2  kj 372 / kcal 89 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 15,0 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,00 g / BE 1,25	Geflügel-Cordon Bleu mit brauner Sauce, dazu Erbsen und Spätzle Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Eier 1, 2  kj 524 / kcal 125 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 16,9 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 9,0 g / Salz 0,87 g / BE 1,4
Gluten-, Lactosefrei				
Linsen-Bolognese mit Gnocchi Eier, Sellerie 3 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 1,90	Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis Sojabohnen, Sellerie, Senf 3 kj 443 / kcal 106 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 17,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,40 g / BE 1,44	Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis 3 kj 544 / kcal 130 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 20,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,34 g / BE 1,67	Kräftiger Kartoffeleintopf Sellerie 3 kj 184 / kcal 44 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 6,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,57	Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus 3 kj 511 / kcal 122 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 20,8 g, davon Zucker 9,7 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,49 g / BE 1,73
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



Montag

KW 38
Dienstag

15.09.2025 bis
Mittwoch

19.09.2025
Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Sour Cream und Tomatenreis Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kj 527 / kcal 126 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 11,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,20 g / BE 0,97	Vegetarische Currywurst mit Potatoes-Wedges Gluten (Weizen), Senf, Sellerie kj 600 / kcal 143 / Fett 6,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 15,7 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,07 g / BE 1,31	Spaghetti mit Gemüse-Bolognese, dazu Gouda Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Sojabohnen kj 638 / kcal 152 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 22,5 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,88 g / BE 1,87	Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier kj 973 / kcal 232 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 34,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 9,7 g / Salz 0,39 g / BE 2,84	Vollkornreis mit Möhren und heller Gemüserahmsauce (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  kj 425 / kcal 102 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 16,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 2,0 g / Salz 1,91 g / BE 1,41
Vollkost				
Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Sour Cream und Tomatenreis Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kj 527 / kcal 126 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 11,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,20 g / BE 0,97	Vegetarische Currywurst mit Potatoes-Wedges Gluten (Weizen), Senf, Sellerie kj 600 / kcal 143 / Fett 6,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 15,7 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,07 g / BE 1,31	Spaghetti mit Gemüse-Bolognese, dazu Gouda Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Sojabohnen kj 638 / kcal 152 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 22,5 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,88 g / BE 1,87	Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier kj 973 / kcal 232 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 34,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 9,7 g / Salz 0,39 g / BE 2,84	Hühnerfrikassee mit Möhren und Vollkornreis (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)   kj 478 / kcal 114 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 17,0 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 0,65 g / BE 1,42
Gluten-, Lactosefrei				
Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln 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	Schmorgemüse Mediterrane Art, mit Kräuter-Maisgrieß Sojabohnen kj 298 / kcal 71 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 7,3 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,24 g / BE 0,61	Nudeln a la Napoli 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	Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika-Langkornreis 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	Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis Sojabohnen 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
DE-ÖKO-003				