

Speisekarte KW 16

Für die Woche vom:

19.04.2021

23.04.2021

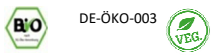
Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



DE-ÖKO-003

**Vollkost
Berlin**

Überbackener Bio-Blumenkohl mit Bio-Dampfkartoffeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 317 / kcal 76 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
KH 8,5 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,36 g / BE 0,7



DE-ÖKO-003

**Veg-
Alternative
Berlin**

Überbackener Bio-Blumenkohl mit Bio-Dampfkartoffeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 317 / kcal 76 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
KH 8,5 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,36 g / BE 0,7

Frisches Obst

kJ 204 / kcal 49 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 10,5 g, davon Zucker 9,7 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,50 g / 0,9 BE

Rohkost



Vegetarisch



Rindfleisch



Pfannengulasch vom Rind mit Wurzelgemüse und Bio-Gnocchi

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie

kJ 449 / kcal 107 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 15,7 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,00 g / BE 1,3



DE-ÖKO-003

Bio-Gnocchi-Bio-Gemüse-Auflauf mit Bio-Sahnesauce

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 672 / kcal 161 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g
KH 25,1 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 2,14 g / BE 2,1

Naturjoghurt mit frischen Früchten

Milch (Lactose), 3

kJ 269 / kcal 64 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 6,6 g, davon Zucker 6,3 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 0,09 g / 0,6 BE

Rohkost



Geflügel



Mildes Chili vom Rind mit Bohnen, Paprika und Bio-Fairtrade-Vollkornreis, dazu Sour Cream

Milch (Lactose)

kJ 746 / kcal 178 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 26,6 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,95 g / BE 2,2

Vegetarisches Chili mit Bio-Fairtrade-Vollkornreis und Sour Cream

Sojabohnen, Milch (Lactose)

kJ 465 / kcal 111 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 17,4 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,73 g / BE 1,5

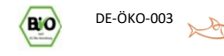
Frisches Obst

kJ 204 / kcal 49 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 10,5 g, davon Zucker 9,7 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,50 g / 0,9 BE

Rohkost



Fisch



DE-ÖKO-003

Bio-Lachs-Nudeltaschen mit Bio-Sahnesauce und Bio-Gemüwestreifen

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

kJ 652 / kcal 156 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
Kohlenhydrate 23,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,60 g / BE 2,0



DE-ÖKO-003

Bio-Spiralnudeln mit Bio-Tomaten-Basilikum-Sauce und Bio-Reibekäse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 600 / kcal 143 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 24,2 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 0,87 g / BE 2,0

Naturquark mit Mango

Milch (Lactose) 3

kJ 289 / kcal 69 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 6,6 g, davon Zucker 5,3 g / Eiweiß 9,6 g / Salz 0,07 g / 0,6 BE

Rohkost



Schwein



Vegetarischer Knusperbratling mit Gemüserahmsauce und Bio-Fairtrade-Vollkornreis mit Bio-Dinkel

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

kJ 831 / kcal 198 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 34,1 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,36 g / BE 2,8



Vegetarischer Knusperbratling mit Gemüserahmsauce und Bio-Fairtrade-Vollkornreis mit Bio-Dinkel

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

kJ 831 / kcal 198 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 34,1 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,36 g / BE 2,8

Frisches Obst

kJ 204 / kcal 49 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 10,5 g, davon Zucker 9,7 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,50 g / 0,9 BE

Rohkost



Neues Produkt