

Speisekarte KW 37

Für die Woche vom:

13.09.2021

17.09.2021

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

DE-ÖKO-003



**Vollkost
Berlin**

Tomatensuppe und feiner Milchreis mit Bio-Roter Grütze

"Kartoffel-Cheeseburger" Bio-Gemüse-Kartoffelpuffer gefüllt mit Tomatengemüse und Salat

Überbackenes Seelachs-Naturfilet mit Tomaten und Bio-Käse dazu Bio-Rahmspinat und Bio-Salzkartoffeln

Krosse Soja-Sticks mit Paprikasauce und fair gehandelter Bio-Vollkornreis mit Bio-Mais

Hühnchengeschnetzeltes mit Champignons, Bio-Vollkorn-Penne und Bio-Mischgemüse, Sesamsaa

Milch (Lactose) Sellerie

Gluten (Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose),

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

11

1

3

kJ 383 / kcal 91 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g
KH 9,3 g, davon Zucker 4,0 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,22 g / BE 0,8

kJ 387 / kcal 92 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 13,6 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 2,3 g / Salz 1,37 g / BE 1,1

kJ 355 / kcal 85 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 6,1 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 0,74 g / BE 0,5

kJ 739 / kcal 177 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 21,1 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,30 g / BE 1,8

kJ 562 / kcal 134 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 19,2 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 0,54 g / BE 1,6



**Veg.
Alternative
Berlin**

Tomatensuppe und feiner Milchreis mit Bio-Roter Grütze

"Kartoffel-Cheeseburger" Bio-Gemüse-Kartoffelpuffer gefüllt mit Tomatengemüse und Salat

Eieromelett mit Bio-Rahmspinat und Bio-Salzkartoffeln

Krosse Soja-Sticks mit Paprikasauce und fair gehandelter Bio-Vollkornreis mit Bio-Mais

Pilzragout mit Bio-Vollkorn-Penne und Bio-Mischgemüse, Sesamsaat

Milch (Lactose) Sellerie

Gluten (Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose),

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

11

1

3

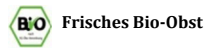
kJ 383 / kcal 91 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g
KH 9,3 g, davon Zucker 4,0 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,22 g / BE 0,8

kJ 387 / kcal 92 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 13,6 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 2,3 g / Salz 1,37 g / BE 1,1

kJ 369 / kcal 88 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 8,9 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 1,07 g / BE 0,7

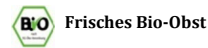
kJ 739 / kcal 177 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 21,1 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,30 g / BE 1,8

kJ 464 / kcal 111 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 18,1 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,38 g / BE 1,5

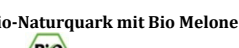


Frisches Bio-Obst

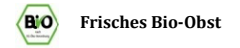
Bio-Naturjoghurt mit frischen Bio Früchten



Frisches Bio-Obst



Bio-Naturquark mit Bio Melone



Frisches Bio-Obst

Milch (Lactose), 3

Milch (Lactose)

kJ 254 / kcal 61 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 13,3 g, davon Zucker 12,6 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,1

kJ 295 / kcal 71 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 8,7 g, davon Zucker 8,5 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 0,07 g / BE 0,73

kJ 254 / kcal 61 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 13,3 g, davon Zucker 12,6 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,1

kJ 466 / kcal 111 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 4,4 g
KH 4,7 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 0,07 g / BE 0,39

kJ 244 / kcal 58 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 12,6 g, davon Zucker 12,0 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,05

Bio Rohkost

Bio Rohkost

Bio Rohkost

Bio Rohkost

Bio Rohkost



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



Neues Produkt



Vegetarisch