

## Speisekarte KW 40

Für die Woche vom:

04.10.2021

08.10.2021

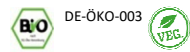
Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



DE-ÖKO-003

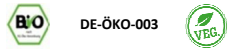
**Vollkost**  
**Berlin**

**Überbackener Bio-Blumenkohl mit Bio-Dampfkartoffeln und Sesamsaat**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sesam

3

kJ 335 / kcal 80 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 8,6 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,28 g / BE 0,7



DE-ÖKO-003

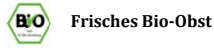
**Veg.**  
**Alternative**  
**Berlin**

**Überbackener Bio-Blumenkohl mit Bio-Dampfkartoffeln und Sesamsaat**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sesam

3

kJ 335 / kcal 80 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g  
KH 8,6 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,28 g / BE 0,7



**Frisches Bio-Obst**

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

**Bio Rohkost**



Vegetarisch



Rindfleisch



DE-ÖKO-003

**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 493 / kcal 118 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g  
KH 17,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 0,48 g / BE 1,5



**Bio-Naturjoghurt mit frischen Früchten**

Milch (Lactose), 3

kJ 256 / kcal 61 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g  
KH 8,0 g, davon Zucker 7,6 g / Eiweiß 2,3 g / Salz 0,06 g / BE 0,67

**Bio Rohkost**



Geflügel



DE-ÖKO-003

**Mildes Chili vom Rind mit Bohnen, Paprika und fair gehandelter Bio-Vollkornreis, dazu Sour Cream**

Milch (Lactose)

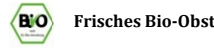
kJ 510 / kcal 122 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g  
KH 17,9 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,90 g / BE 1,5



**Vegetarisches Chili mit fair gehandelter Bio-Vollkornreis und Sour Cream**

Sojabohnen, Milch (Lactose)

kJ 528 / kcal 126 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 18,3 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,31 g / BE 1,5



**Frisches Bio-Obst**

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

**Bio Rohkost**



Fisch

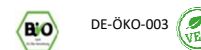


DE-ÖKO-003

**Frikadelle von Lachs und Seelachs mit Bio-Spiralnudeln und Bio-Tomaten-Basilikumsauce**

Gluten (Weizen), Eier, Fisch, Milch (Lactose), Senf

kJ 710 / kcal 170 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,8 g  
KH 22,6 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 1,63 g / BE 1,9

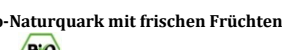


DE-ÖKO-003

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 602 / kcal 144 / 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



**Bio-Naturquark mit frischen Früchten**

Milch (Lactose)

kJ 880 / kcal 210 / Fett 13,5 g, davon ges. Fettsäuren 5,6 g  
KH 9,5 g, davon Zucker 7,0 g / Eiweiß 12,4 g / Salz 0,08 g / BE 0,79

**Bio Rohkost**



**Vegetarischer Knusperbratung mit Gemüserahmsauce und fair gehandelter Bio-Vollkornreis mit Bio-Dinkel**

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

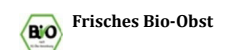
kJ 685 / kcal 164 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 24,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,00 g / BE 2,0



**Vegetarischer Knusperbratung mit Gemüserahmsauce und fair gehandelter Bio-Vollkornreis mit Bio-Dinkel**

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

kJ 778 / kcal 186 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g  
KH 22,9 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,13 g / BE 1,9



**Frisches Bio-Obst**

DE-ÖKO-003

kJ 215 / kcal 51 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g  
KH 11,0 g, davon Zucker 10,4 g / Eiweiß 0,7 g / Salz 0,01 g / BE 0,92

**Bio Rohkost**



Neues Produkt