

Speisekarte KW 41

Für die Woche vom:

11.10.2021

15.10.2021

Montag

DE-ÖKO-003



Dienstag

DE-ÖKO-003



Mittwoch



Donnerstag



Freitag



**Vollkost
Berlin**

Rinder-Gulasch mit fair gehandelter Bio-Vollkornreis mit Bio-Dinkel

Gluten (Weizen), Senf

kJ 705 / kcal 168 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 22,1 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 0,94 g / BE 1,8

Hähnchenbrustfilet mit Bio-Kohlrabi-Erbsengemüse, dunkler Sauce und Bio-Vollkornpenne

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

kJ 500 / kcal 119 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 15,6 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 9,1 g / Salz 0,32 g / BE 1,3

Seelachs-Backfisch-Filet mit Sauce, Bio-Spinat und Bio-Dampfkartoffeln

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

3
kJ 458 / kcal 109 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
KH 10,6 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,51 g / BE 0,9

Bio-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse überbacken, dazu Salat

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

3
kJ 724 / kcal 173 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 3,1 g
KH 21,2 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 8,1 g / Salz 1,28 g / BE 1,8

Klare Gemüsesuppe und Bio-Pancakes mit Vanillesauce und Bio Apfelmus

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

3
kJ 583 / kcal 139 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
KH 20,9 g, davon Zucker 10,1 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 0,24 g / BE 1,7

**Veg.
Alternative
Berlin**

Gemüse-Gulasch mit fair gehandelter Bio-Vollkornreis mit Bio-Dinkel

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

kJ 498 / kcal 119 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 18,6 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,24 g / BE 1,6

Gemüsesouffle mit Bio-Kohlrabi-Erbsengemüse, Sauce und Bio-Vollkornpenne

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

kJ 473 / kcal 113 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 16,3 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,54 g / BE 1,4

Rührei mit Bio-Spinat und Bio-Dampfkartoffeln

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

3
kJ 436 / kcal 104 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,8 g
KH 6,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,29 g / BE 0,6

Bio-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse überbacken, dazu Salat

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

3
kJ 724 / kcal 173 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 3,1 g
KH 21,2 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 8,1 g / Salz 1,28 g / BE 1,8

Klare Gemüsesuppe und Bio-Pancakes mit Vanillesauce und Bio Apfelmus

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

3
kJ 583 / kcal 139 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
KH 20,9 g, davon Zucker 10,1 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 0,24 g / BE 1,7

**Dessert für
alle**

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-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

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-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

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



Bio Rohkost



Bio Rohkost



Bio Rohkost



Bio Rohkost



Salat alle



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Neues Produkt