

Speisekarte KW 48

Für die Woche vom:

23.11.2020

27.11.2020

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



DE-ÖKO-003



**Vollkost
Berlin**

Bio-Geflügelbratwürstchen auf Bio Wirsinggemüse mit Bio-Kartoffelstampf

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

kJ 321 / kcal 77 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 6,6 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,84 g / BE 0,55

Bio-Spaghetti mit fruchtiger Linsen-Bolognese und Reibekäse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

kJ 787 / kcal 188 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g
KH 24,9 g, davon Zucker 4,9 g / Eiweiß 9,4 g / Salz 0,93 g / BE 2,08



Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Bio-Butterkartoffeln

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

kJ 421 / kcal 101 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 11,4 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,51 g / BE 0,95



DE-ÖKO-003

Vegetarische Bio-Paella mit Bio-Fairtrade-Vollkornreis und Bio-Gemüse

Gluten (Weizen)

kJ 549 / kcal 131 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g
KH 16,1 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,05 g / BE 1,34



Hühnchengeschnetzeltes mit Champignons, Bio-Vollkorn-Spirelli und Bio-Mischgemüse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kJ 478 / kcal 114 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 16,3 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,06 g / BE 1,36

**Veg.
Alternative
Berlin**

Gemüse-Törtchen mit Wirsinggemüse und Bio-Kartoffelstampf

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

kJ 291 / kcal 70 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 7,9 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,35 g / BE 0,66

Bio-Spaghetti mit fruchtiger Linsen-Bolognese und Reibekäse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

kJ 787 / kcal 188 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g
KH 24,9 g, davon Zucker 4,9 g / Eiweiß 9,4 g / Salz 0,93 g / BE 2,08

Eieromelett mit Bio-Rahmspinat und Bio-Butterkartoffeln

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kJ 339 / kcal 81 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 9,4 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,46 g / BE 0,78



DE-ÖKO-003

Vegetarische Bio-Paella mit Bio-Fairtrade-Vollkornreis und Bio-Gemüse

Gluten (Weizen)

kJ 549 / kcal 131 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g
KH 16,1 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,05 g / BE 1,34

Pilzragout mit Bio-Vollkorn-Spirelli und Bio-Mischgemüse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf

kJ 419 / kcal 100 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 16,1 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,94 g / BE 1,34

Dessert

Frisches Obst

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-Naturjoghurt mit Trauben

Milch (Lactose), 3

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

Frisches Obst

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-Naturquark mit Melone

Milch (Lactose)

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

Frisches Obst

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

Rohkost

Rohkost



Rindfleisch

Rohkost



Geflügel

Rohkost



Fisch

Rohkost



Schwein

Rohkost



Neues Produkt



Vegetarisch