

Speisekarte KW 51

Für die Woche vom:

20.12.2021

24.12.2021

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



DE-ÖKO-003



**Vollkost
Berlin**

Paniertes Putenbrustschnitzel mit Champignonrahm und Backofen-Frites

Eieromelett mit Bio-Rahmspinat und Bio-Salzkartoffeln, Sesamsaat

Knusprige Fischstäbchen auf buntem fair gehandeltem Bio-Vollkornreis mit Bio-Linsen, Bio-Brokkoli, dazu Sour Cream

Vor-Weihnachten

Weihnachten

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

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

kJ 734 / kcal 175 / Fett 10,4 g, davon ges. Fettsäuren 3 g
KH 11,4 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 8,7 g / Salz 0,86 g / 1,0 BE

kJ 566 / kcal 135 / Fett 10,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g
KH 3 g, davon Zucker 0,5 g / Eiweiß 8,1 g / Salz 0,55 g / BE 0,3

kJ 780 / kcal 186 / Fett 6,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 23,4 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 8,4 g / Salz 1,76 g / BE 2,0



DE-ÖKO-003



**Veg-
Alternative
Berlin**

Gemüsetaler mit Champignonrahm und Bio-Backofen-Fries

Eieromelett mit Bio-Rahmspinat und Bio-Salzkartoffeln, Sesamsaat

Bio-Vollkornreis mit Bio-Linsen und Gemüse-Brokkoli-Bolognaise mit Reibekäse

Vor-Weihnachten

Weihnachten

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

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

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

kJ 579 / kcal 138 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 19,1 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,60 g / 1,6 BE

kJ 566 / kcal 135 / Fett 10,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g
KH 3 g, davon Zucker 0,5 g / Eiweiß 8,1 g / Salz 0,55 g / BE 0,3

kJ 777 / kcal 186 / Fett 6,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 21,8 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 9,1 g / Salz 1,86 g / BE 1,8

**Dessert für
alle**



Frisches Bio-Obst



Bio-Naturjoghurt mit frischen Bio-Früchten



Frisches Bio-Obst

Vor-Weihnachten

Weihnachten

DE-ÖKO-003

Milch (Lactose), 3

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

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

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

Salat für alle

Bio Rohkost

Bio Rohkost

Bio Rohkost

Vor-Weihnachten

Weihnachten



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



Neues Produkt