

## Speisekarte KW 1

Für die Woche vom:

03.01.2022

07.01.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

**Vollkost  
Berlin**

**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

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

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

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

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-Tortellini vom Rind und Bio-Tomatensauce mit Bio-Reibekäse, Sonnenblumenkerne**

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

kJ 633 / kcal 151 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g  
KH 23,1 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 0,91 g / BE 1,9

DE-ÖKO-003

**Vegetarischer Bio-Linseneintopf mit Bio-Brötchen**

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie,

kJ 449 / kcal 107 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 17,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,73 g / BE 1,4

**Veg.  
Alternative  
Berlin**

**Gemüsetürmchen mit Bio-Kohlrabi-Erbsengemüse 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

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

**Auflauf von Bio-Spinat und Bio-Dampfkartoffeln und Reibekäse**

Eier, Milch (Lactose), Sellerie

kJ 383 / kcal 92 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g  
KH 7,0 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,62 g / BE 0,6

**Bio-Spirelli mit Gemüse-Bolognese, Sonnenblumenkernen und Bio-Reibekäse**

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

kJ 633 / kcal 151 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g  
KH 23,1 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 0,91 g / BE 1,9

DE-ÖKO-003

**Vegetarischer Bio-Linseneintopf mit Bio-Brötchen**

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie,

kJ 449 / kcal 107 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g  
KH 17,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,73 g / BE 1,4

**Dessert für  
alle**

**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-Naturjoghurt mit frischen Bio-Früchten**

Milch (Lactose), 3

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 / BE 0,55

**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-Naturquark mit Bio-Apfel**

Milch (Lactose), Sesam

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

**Salat für alle**

**Bio Rohkost**



**Bio Rohkost**



**Bio Rohkost**



**Bio Rohkost**



**Bio Rohkost**



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



Neues Produkt