

Speisekarte KW 2

Für die Woche vom:

10.01.2022

14.01.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



DE-ÖKO-003



DE-ÖKO-003



Vollkost
Berlin

Bio-Geflügelbratwurst mit Rahmsauce mit Bio-Karottengemüse und Bio-Kartoffelpüree

Vegetarische Bio-Nudelsuppe und feiner Bio-Milchreis mit Bio-Kirschräutig

Rinderfrikadelle mit dunkler Sauce, Bio-Buttergemüse und Bio-Vollkornspirelli

Bio-Fusilli mit Lachssauce und Bio-Erbsengemüse

Eieromelett mit Bio-Rahmspinat und Bio-Salzkartoffeln, Sesamsaat

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

Milch (Lactose) Sellerie

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

Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose),

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

11

kJ 434 / kcal 104 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g
KH 9,4 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,36 g / BE 0,8

kJ 745 / kcal 178 / Fett 9,8 g, davon ges. Fettsäuren 5,1 g
KH 16,1 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 1,19 g / BE 1,3

kJ 576 / kcal 138 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 17,2 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 8,3 g / Salz 0,92 g / BE 1,4

kJ 644 / kcal 154 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
KH 23,7 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,55 g / 2,0 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



DE-ÖKO-003



DE-ÖKO-003



Veg.
Alternative
Berlin

Goudakäseschnitzel mit Rahmsauce, Bio-Karottengemüse und Bio-Kartoffelpüree

Vegetarische Bio-Nudelsuppe und feiner Bio-Milchreis mit Bio-Kirschräutig

Gemüse-Gulasch, Bio-Vollkornspirelli mit Bio-Buttergemüse

Bio-Fusilli mit Waldpilzsauce und Bio-Erbsengemüse

Eieromelett mit Bio-Rahmspinat und Bio-Salzkartoffeln, Sesamsaat

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

Milch (Lactose) Sellerie

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

1, 2

11

kJ 426 / kcal 102 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 11,2 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,14 g / BE 0,9

kJ 745 / kcal 178 / Fett 9,8 g, davon ges. Fettsäuren 5,1 g
KH 16,1 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 1,19 g / BE 1,3

kJ 462 / kcal 110 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 18,0 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,09 g / BE 1,5

kJ 504 / kcal 120 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 20,9 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,33 g / 1,7 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

Dessert für
alle



Frisches Bio-Obst



Bio-Naturjoghurt mit frischen Bio-Früchten



Frisches Bio-Obst



Bio-Naturquark mit Bio-Bananen



Frisches Bio-Obst

DE-ÖKO-003

Milch (Lactose), 3

DE-ÖKO-003

Milch (Lactose)

DE-ÖKO-003

kJ 244 / kcal 58 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 12,6 g, davon Zucker 12,0 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,05

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

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 530 / kcal 127 / Fett 8,3 g, davon ges. Fettsäuren 5,0 g
KH 5,2 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 7,3 g / Salz 0,08 g / BE 0,43

kJ 244 / kcal 58 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 12,6 g, davon Zucker 12,0 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 1,05

Salat für alle

Bio Rohkost

Bio Rohkost

Bio Rohkost

Bio Rohkost

Bio Rohkost



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



Neues Produkt