

Speisekarte KW 3

Für die Woche vom:

17.01.2022

21.01.2022

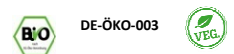
Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



**Vollkost
Berlin**

Zarte Hähnchenbrustfilet-Streifen mit dunkler Sauce, Bio-Knöpfe und Möhrengemüse

Krosse vegetarische Nuggets mit Paprikasauce und fair gehandelter Bio-Vollkornreis mit Bio-Mais

Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Bio-Kartoffelpüree

Bio-Rindfleisch-Tortelloni mit Bio-Tomatensauce und Bio-Reibekäse

Bio-Salzkartoffeln mit Bio-Quark und Lausitzer Bi Leinöl

Gluten (Weizen), Milch (Lactose) Eier

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

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

3

kj 561 / kcal 134 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 17,7 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 9,5 g / Salz 1,84 g / BE 1,5

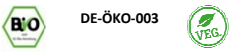
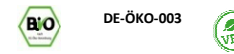
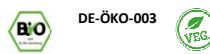
kj 599 / kcal 143 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 19,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,83 g / BE 1,6

kj 426 / kcal 102 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 11,6 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,56 g / BE 1,0

kj 592 / kcal 142 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 20,3 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,63 g / BE 1,7

kj 404 / kcal 97 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 11,5 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,36 g / BE 1,0

**Veg-
Alternative
Berlin**



Gemüsetaler mit Bio-Möhrengemüse und Bio-Knöpfe

Krosse vegetarische Nuggets mit Paprikasauce und fair gehandelter Bio-Vollkornreis mit Bio-Mais

Bio Rührei mit Bio-Rahmspinat und Bio-Kartoffelpüree

Bio-Spinat-Käse-Ravioli mit fruchtiger Bio-Tomatensauce und Bio-Reibekäse

Bio-Salzkartoffeln mit Bio-Quark und Lausitzer Bi Leinöl

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

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

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Milch (Lactose)

3

3

kj 420 / kcal 100 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 13,3 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 1,53 g / BE 1,1

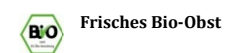
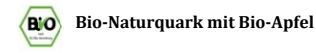
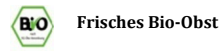
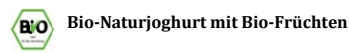
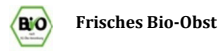
kj 599 / kcal 143 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 19,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,83 g / BE 1,6

kj 343 / kcal 82 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 7,2 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,43 g / BE 0,6

kj 651 / kcal 156 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 21,8 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 7,1 g / Salz 1,07 g / BE 1,8

kj 404 / kcal 97 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 11,5 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,36 g / BE 1,0

**Dessert für
alle**



Frisches Bio-Obst

Bio-Naturjoghurt mit Bio-Früchten

Frisches Bio-Obst

Bio-Naturquark mit Bio-Apfel

Frisches Bio-Obst

DE-ÖKO-003

Milch (Lactose), 3

DE-ÖKO-003

Milch (Lactose)

DE-ÖKO-003

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

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

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

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

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