

Speisekarte KW 4

Für die Woche vom:

24.01.2022

28.01.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

DE-ÖKO-003



**Vollkost
Berlin**

Rindfleischburger im Bio-Brötchen mit Bio-Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup

Eieromelett mit Bio-Rahmspinat und Bio-Salzkartoffeln, Sesamsaat

Überbackenes Seelachs-Naturfilet mit Tomaten und Bio-Käse dazu Bio-Rahmspinat und Bio-Salzkartoffeln, Leinsamen

Bio-Geflügelbratwurst mit Bio-Salzkartoffeln und Bio-Wirsinggemüse

Knusprige Falafelbällchen auf Bio-Vollkorn-Tomatenreis mit Bio-Joghurt-Dip

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

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

Milch (Lactose), Senf

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

3

3

3, 8

kJ 762 / kcal 182 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g
KH 21,7 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 7,1 g / Salz 0,80 g / BE 1,8

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 366 / kcal 88 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g
KH 6,2 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 0,60 g / BE 0,5

kJ 648 / kcal 155 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 16,0 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 8,6 g / Salz 1,09 g / BE 1,3

kJ 673 / kcal 161 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 26,5 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,18 g / BE 2,2



**Veg-
Alternative
Berlin**

Veggi-Burger im Bio-Brötchen mit Bio-Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup

Eieromelett mit Bio-Rahmspinat und Bio-Salzkartoffeln, Sesamsaat

Überbackener Bio-Brokkoli mit Bio-Dampfkartoffeln und Leinsamen

Goudaschnitzel mit Bio-Salzkartoffeln und Bio-Wirsinggemüse

Knusprige Falafelbällchen auf Bio-Vollkorn-Tomatenreis mit Bio-Joghurt-Dip

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

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

3

3

kJ 738 / kcal 176 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 25,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,83 g / BE 2,1

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 289 / kcal 69 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 8,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,25 g / BE 0,7

kJ 673 / kcal 161 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 26,5 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,18 g / BE 2,2

kJ 673 / kcal 161 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 26,5 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,18 g / BE 2,2

**Dessert für
alle**



Frisches Bio-Obst



Bio-Naturjoghurt mit frischen Bio-Früchten



Frisches Bio-Obst



Bio-Naturquark mit Bio-Banane



Frisches Bio-Obst

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

Milch (Lactose), 3

kJ 256 / kcal 61 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 8,0 g, davon Zucker 7,6 g / Eiweiß 2,3 g / Salz 0,06 g / BE 0,67

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 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

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

DE-ÖKO-003

Salat für alle

Bio Rohkost

Bio Rohkost

Bio Rohkost

Bio Rohkost

Bio Rohkost



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



Neues Produkt