

# Speisekarte



KW 5

27.01.2025

bis

31.01.2025

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

## Vegetarisch



--

--

<p><b>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p> 1, 3</p> <p>kJ 781 / kcal 187 / Fett 11,0 g davon ges. Fettsäuren 5,5 g, KH 16,4 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,7 / Salz 1,36 g/ BE 1,4</p>
---

<p><b>Karotten-Kohlrabi-Kartoffelgratin und Blattsalat mit Joghurtdressing</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung: Schokopudding</b></p> <p>Milch (Lactose), Sellerie; Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> 1, 3</p> <p>kJ 306 / kcal 73 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g/ KH 8,4 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 0,74 g / BE 0,7</p>
---

<p><b>Milchreis mit Apfelmus, vorweg Brokkolicremesuppe</b></p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> 3,11</p> <p>kJ 318 / kcal 76 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g/ KH 7,9 g, davon Zucker 3,5 / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,28 g/ BE 0,7</p>
---

## Vollkost

<p><b>Hackfleischragout vom Rind mit Brokkoli und Knöpfe</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p> 2,3</p> <p>kJ 535 / kcal 128 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 15,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 1,45 g / BE 1,3</p>
--

<p><b>Pizza mit Geflügelsalami und Käse</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> 2,3</p> <p>kJ 809 / kcal 193 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g/ KH 25,1 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 10,3 g / Salz 1,40 g / BE 2,1</p>
---

--

--

--

# Speisekarte



**KW 5**  
Montag

**27.01.2025** bis  
Dienstag

**31.01.2025**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
	<p><b>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> 3, 11                      kJ 151 / kcal 36 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 4,3 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,43 g / BE 0,4</p>			
Dessert				
<p><b>Buttermilch-Dessert Mango</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>                      kJ 391 / kcal 93 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 13,0 g, davon Zucker 11,0 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 0,13 g / BE 1,1</p>		<p><b>Clementine</b></p> <p>                      kJ 192 / kcal 46 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g, KH 9,0 g, davon Zucker 9,0 g / Eiweiß 0,7 g / Salz 0,01 g / BE 0,8</p>	<p><b>Schokopudding</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>                      kJ 350 / kcal 84 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 14,0 g, davon Zucker 10,0 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,18 g / BE 1,2</p>	<p><b>Birne</b></p> <p>                      kJ 218 / kcal 52 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g, KH 12,4 g, davon Zucker 10,3 g / Eiweiß 0,5 g / Salz 0,01 g / BE 1,0</p>
DE-ÖKO-003				