

Speisekarte Ferienbetreuung KW 23

Für die Woche vom:

06.06.2022

10.06.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Pfingstmontag

Bio-Käsespätzle mit Bio-Röstzwiebeln

Schwäbisches Linsen-Gemüse mit Spätzle

Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Vegetarischer Knusperbratling mit Bio-Vollkornreis und Bio-Gartengemüse

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie,

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

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

KJ 821 / kcal 196 / Fett 10,8 g, davon ges. Fettsäuren 6,3 g
KH 17,3 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 1,40 g / 1,4 BE

KJ 452 / kcal 108 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 14,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,24 g / BE 1,2

KJ 811 / kcal 194 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g
KH 21,4 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 11,8 g / Salz 3,12 g / BE 1,8

KJ 684 / kcal 163 / Fett 6,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 21,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 2,01 g / 1,8 BE

Vollkost

Bio-Käsespätzle mit Bio-Röstzwiebeln

Schwäbisches Linsengemüse mit Bio-Spätzle und Bio-Rindsbockwurst

Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Mildes Putencurry aus der Brust mit Gemüse und Apfel, dazu Bio-Vollkornreis

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen,), Sellerie, Eier

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

Gluten(Weizen),Milch (Lactose) Senf

KJ 821 / kcal 196 / Fett 10,8 g, davon ges. Fettsäuren 6,3 g
KH 17,3 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 1,40 g / 1,4 BE

KJ 543 / kcal 130 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g
KH 12,6 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,77 g / 1,1 BE

KJ 811 / kcal 194 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g
KH 21,4 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 11,8 g / Salz 3,12 g / BE 1,8

KJ 716 / kcal 171 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g
KH 19,0 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 8,0 g / Salz 1,01 g / BE 1,6

**Dessert/
Salat**

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Keine Verpflegung!



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



DE-ÖKO-003
BIO

Speisekarte Ferienbetreuung KW 24

Für die Woche vom:

13.06.2022

17.06.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Bio-Linsenbratling auf Bio-Karottengemüse mit Bio-Sahnesauce und Bio-Salzkartoffeln

Kartoffel-Gemüserösti mit Sour Cream und Salat

Tortellini-Gemüsepfanne mit Kirschtomaten und Erbsen in Petersilienbutter

Fronleichnam

Brückentag

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

³
kJ 561 / kcal 134 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 13,6 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 1,25 g / 1,1 BE

³
kJ 485 / kcal 116 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 15,5 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,08 g / 1,3 BE

³
kJ 579 / kcal 138 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 23,3 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,89 g / 1,9 BE



Vollkost

Bio-Linsenbratling auf Bio-Karottengemüse mit Bio-Sahnesauce und Bio-Salzkartoffeln

Kartoffel-Gemüserösti mit Sour Cream und Salat

Tortellini-Gemüsepfanne mit Kirschtomaten und Erbsen in Petersilienbutter

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

³
kJ 561 / kcal 134 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 13,6 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 1,25 g / 1,1 BE

³
kJ 485 / kcal 116 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 15,5 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,08 g / 1,3 BE

³
kJ 579 / kcal 138 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 23,3 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,89 g / 1,9 BE

**Dessert/
Salat**

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein

DE-ÖKO-003
BIO



Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben des Instituts für Kinderernährung Dortmund sowie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten. Deklaration der Zusatzstoffe und Allergene sowie Dessert/ Salat siehe Liste * Die Buchstaben unter den Gerichten weisen die Allergene aus. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Erläuterung siehe Aushang.

Keine Verpflegung!

Speisekarte KW 25

Für die Woche vom:

20.06.2022

24.06.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



Vegetarisch

Tortellini mit vegetarischer Füllung und Käsesauce mit Broccoli

Vegetarische-Maultaschen in Tomaten-Gemüsesauce

Knöpfle mit buntem Gemüse und Champignonsauce

Spaghetti mit Gemüse-Bolognese, Sonnenblumenkernen und Reibekäse

Bio-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse überbacken

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

Gluten (Weizen, Hafer)

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

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

1
kJ 751 / kcal 179 / Fett 8,0 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g
KH 21,1 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,20 g / BE 1,8

kJ 446 / kcal 106 / Fett 1,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 20,6 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,36 g / BE 1,7

kJ 563 / kcal 135 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 18,4 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,04 g / BE 1,5

kJ 590 / kcal 141 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 19,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,40 g / BE 1,6

kJ 874 / kcal 209 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 4,0 g
KH 25,7 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 10,0 g / Salz 1,50 g / BE 2,1



Vollkost

Tortellini mit vegetarischer Füllung und Käsesauce mit Broccoli

Geschnezelte Putenbrust in fruchtiger Tomaten-Gemüsesauce, dazu Bio-Vollkornnudeln

Rindfleischrahmggeschnezeltes mit buntem Gemüse und Knöpfle

Spaghetti mit Bolognese vom Rind und Reibekäse

Bio-Ravioli mit vegetarischer Füllung, dazu Bio-Tomaten-Basilikumsauce und Bio-Reibekäse

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

Gluten (Weizen)

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

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier

1
kJ 751 / kcal 179 / Fett 8,0 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g
KH 21,1 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,20 g / BE 1,8

kJ 479 / kcal 114 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 16,0 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 1,21 g / BE 1,3

kJ 546 / kcal 130 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g
KH 12,2 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,06 g / BE 1,0

kJ 594 / kcal 142 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 17,7 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,48 g / BE 1,5

kJ 782 / kcal 187 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g
KH 28,7 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 7,1 g / Salz 1,43 g / BE 2,4

**Dessert/
Salat**

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



DE-ÖKO-003
BIO

Vegetarisch

Rindfleisch

Geflügel

Fisch

Schwein

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben des Instituts für Kinderernährung Dortmund sowie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten. Deklaration der Zusatzstoffe und Allergene sowie Dessert/ Salat siehe Liste * Die Buchstaben unter den Gerichten weisen die Allergene aus. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Erläuterung siehe Aushang.

Speisekarte KW 26

Für die Woche vom:

27.06.2022

01.07.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Fit Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Tomatensuppe und feiner Milchreis mit Orangen-Mangoragut

Gebackener Käse auf Ratatouille-Gemüse mit Bio-Vollkornreis

Vegetarische Knuspernuggets mit Erbsen-Möhrengemüse und Bio-Spätzle

Vegetarische Knuspernuggets mit Bio-Vollkornreis und buntem Rahmgenüse

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

Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

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

11

kj 811 / kcal 194 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g
KH 21,4 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 11,8 g / Salz 3,12 g / BE 1,8

kj 379 / kcal 91 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,8 g
KH 9,2 g, davon Zucker 3,8 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,22 g / BE 0,8

kj 709 / kcal 169 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g
KH 21,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,46 g / BE 1,8

kj 587 / kcal 140 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 15,5 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 1,77 g / BE 1,3

kj 635 / kcal 152 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 20,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,89 g / BE 1,7



Vollkost

Fit-Pizza Salami mit Geflügelsalami, Mozzarella und Paprika

Tomatensuppe und feiner Milchreis mit Orangen-Mangoragut

Gebratene Putenköfte auf Ratatouille-Gemüse mit Bio-Vollkornreis

Bio-Köttbullar vom Rind in Bio-Rahmsauce, mit Bio-Erbsen-Möhrengemüse und Bio-Spätzle

Vegetarische Knuspernuggets mit Bio-Vollkornreis und buntem Rahmgenüse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

Milch (Lactose)

Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Senf

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

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

2, 3

11

kj 749 / kcal 179 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g
KH 22,3 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 9,8 g / Salz 1,30 g / BE 1,9

kj 379 / kcal 91 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,8 g
KH 9,2 g, davon Zucker 3,8 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,22 g / BE 0,8

kj 581 / kcal 139 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 18,4 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 1,41 g / BE 1,5

kj 545 / kcal 130 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g
KH 13,7 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,79 g / 1,1 BE

kj 635 / kcal 152 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 20,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,89 g / BE 1,7

Dessert/

Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Vegetarisch

Rindfleisch

Geflügel

Fisch

Schwein

DE-ÖKO-003
BIO

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben des Instituts für Kinderernährung Dortmund sowie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten. Deklaration der Zusatzstoffe und Allergene sowie Dessert/ Salat siehe Liste * Die Buchstaben unter den Gerichten weisen die Allergene aus. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Erläuterung siehe Aushang.

Speisekarte KW 27

Für die Woche vom:

04.07.2022

08.07.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch Goudakäseschnitzel auf Milchbasis mit Spätzle und Sauce

Vegetarisches mildes Chili mit Bohnen, Mais, Paprika, dazu Sour Cream und Bio-Vollkornreis

Bio-Spaghetti mit Bio-Tomatensauce und Bio-Reibekäse

Schwäbisches Linsen-Gemüse mit Spätzle

Vegetarischer Bratling mit Remoulade und Dampfkartoffeln

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

Sojabohnen, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie,

Eier, Sojabohnen, Milch (Lactose), Senf, Sellerie,

1, 2

kJ 603 / kcal 144 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 13,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 1,22 g / BE 1,1

kJ 500 / kcal 120 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 17,0 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,25 g / BE 1,4

kJ 572 / kcal 137 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 19,8 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,43 g / BE 1,6

kJ 452 / kcal 108 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 14,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,24 g / BE 1,2

kJ 670 / kcal 160 / Fett 9,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g
KH 14,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,69 g / BE 1,2



Vollkost Putengyros-Spätzlepfanne mit Zwiebeln, Weißkohl und Käse überbacken

Vegetarisches mildes Chili mit Bohnen, Mais, Paprika, dazu Sour Cream und Bio-Vollkornreis

Bio-Spaghetti mit Bio-Tomatensauce und Bio-Reibekäse

Dunkle Rinderhackfleischsauce mit Möhren und Spätzle

Seelachs-Filet mit Remoulade und Dampfkartoffeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose) Eier

Sojabohnen, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

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

1

kJ 497 / kcal 119 / Fett 6,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 7,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 1,00 g / BE 0,6

kJ 500 / kcal 120 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 17,0 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,25 g / BE 1,4

kJ 572 / kcal 137 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 19,8 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,43 g / BE 1,6

kJ 532 / kcal 127 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g
KH 12,9 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 1,17 g / BE 1,1

kJ 608 / kcal 145 / Fett 7,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g
KH 13,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 0,47 g / BE 1,1

**Dessert/
Salat**

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



Vegetarisch

Rindfleisch

Geflügel

Fisch

Schwein

DE-ÖKO-003
BIO

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben des Instituts für Kinderernährung Dortmund sowie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten. Deklaration der Zusatzstoffe und Allergene sowie Dessert/ Salat siehe Liste * Die Buchstaben unter den Gerichten weisen die Allergene aus. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Erläuterung siehe Aushang.

Speisekarte KW 28

Für die Woche vom:

11.07.2022

15.07.2022

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Schupfnudel-Gemüsepfanne mit, Karotten, Blumenkohl, Broccoli, Kohlrabi und Sauce

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

kj 503 / kcal 120 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 18,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,25 g/ BE 1,5

Krosse vegetarische Nuggets mit Curry-Kokossauce mit Honig und Apfel, dazu Bio-Vollkornreis und Erbsen

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

3
kj 732 / kcal 175 / Fett 6,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g
KH 22,0 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 1,84 g/ BE 1,8

Vegetarisch gefüllte Tortellini mit Sahnesauce und Gemüseburger aus Kichererbsen im Brötchen mit gebackenen Kartoffelwürfeln und Ketchup

Gluten (Weizen),Milch (Lactose), Sellerie

3
kj 445 / kcal 106 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 17,3 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,06 g/ BE 1,4

Gemüseburger aus Kichererbsen im Brötchen mit gebackenen Kartoffelwürfeln und Ketchup

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

kj 767 / kcal 183 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 27,0 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,96 g/ BE 2,2

Vegetarische Bio-Gemüse-Lasagne mit Karotten, Paprika und Zucchini, mit Bio-Reibekäse überbacken

Gluten (Weizen), Milch(Lactose)

kj 524 / kcal 125 / Fett 7,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g
KH 11,6 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,06 g/ BE 1,0

Vollkost

Schupfnudel-Gemüsepfanne mit, Karotten, Blumenkohl, Broccoli, Kohlrabi und Sauce

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

kj 503 / kcal 120 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 18,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,25 g/ BE 1,5

Gebratenes Putenmedaillon in milder Curry-Kokossauce mit Honig und Apfel, dazu Bio-Vollkornreis und Erbsen

Milch (Lactose), Senf

3
kj 716 / kcal 171 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g
KH 19,0 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 8,0 g / Salz 1,01 g/ BE 1,6

Leckere Puten-Schinkennudeln mit Sahnesauce und Salat

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

2, 3
kj 580 / kcal 139 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 19,6 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,62 g/ BE 1,6

Rindfleischburger im Brötchen mit gebackenen Kartoffelwürfeln und Ketchup

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

kj 792 / kcal 189 / Fett 7,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g
KH 22,7 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 7,6 g / Salz 0,92 g/ BE 1,9

Bio-Lasagne-Bolognese vom Rind mit Käse überbacken, dazu Bio-Tomatensauce

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

kj 665 / kcal 159 / Fett 8,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g
KH 14,5 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 1,02 g/ BE 1,2

**Dessert/
Salat**

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat

Dessert / Salat



Vegetarisch



Rindfleisch



Geflügel



Fisch



Schwein



DE-ÖKO-003
BIO