Speiseplan - Küche St. Dominicus

22.04.2024 - 26.04.2024

KW 17	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Hauptgericht	**vegetarisch gefüllte Paprikaschote** i j y g g1 N: 64.16 kcal F: 2.16 g GF: 1.21 g C: 6.11 g Z: 3.05 g P: 4.73 g S: 2.58 g B: 0.51 BE **Bio-Reis** ∇ ∞ N: 25.89 kcal F: 0.05 g GF: 0.01 g C: 5.74 g Z: 0.02 g P: 0.54 g S: 0.36 g B: 0.48 BE	**Spinat-Käse-Bratling** ∇ i j g g1 N: 161.58 kcal F: 11.71 g GF: 2.28 g C: 8.96 g Z: 1.70 g P: 4.86 g S: 2.90 g B: 0.75 BE **Tomatensoße** ∇ ∞ N: 58.66 kcal F: 2.58 g GF: 0.39 g C: 7.55 g Z: 4.64 g P: 1.18 g S: 3.19 g B: 0.63 BE **Bio-Makkaroni** a a1 N: 89.24 kcal F: 0.68 g GF: 0.11 g C: 17.22 g Z: 0.11 g P: 3.28 g S: 1.44 g B: 1.44 BE	**vegetarischer Nudelauflauf mit Erbsen und Broccoli, heller Soße und Mozzarella überbacken** ∇ ∫ i j y g a g1 a1 N: 181.26 kcal F: 9.30 g GF: 5.16 g C: 18.12 g Z: 3.02 g P: 6.16 g S: 0.59 g B: 1.51 BE	**Bio-Reis** ∇ ∞ N: 25.89 kcal F: 0.05 g GF: 0.01 g C: 5.74 g Z: 0.02 g P: 0.54 g S: 0.36 g B: 0.48 BE **Hähnchenstaeke mit grünen Bohnen** ♠ & N: 139.38 kcal F: 5.39 g GF: 1.30 g C: 12.84 g Z: 2.15 g P: 9.75 g S: 2.18 g B: 1.07 BE **Rahmsoße** ∫ i j g g1 N: 159.25 kcal F: 13.63 g GF: 5.72 g C: 7.68 g Z: 1.84 g P: 1.69 g S: 1.86 g B: 0.64 BE 	**Blumenkohlsuppe** ∇ ∫ i j g g1 N: 35.93 kcal F: 1.32 g GF: 0.77 g C: 4.75 g Z: 1.08 g P: 1.09 g S: 1.57 g B: 0.40 BE **hausgebackenes Bio-Brot** ∇ ∞ a1 a N: 48.79 kcal F: 0.15 g GF: 0.02 g C: 10.17 g Z: 0.12 g P: 1.51 g S: 0.19 g B: 0.85 BE
Dessert/Salat	**Naschobst** ∇ ∞ N: 60.90 kcal F: 0.05 g GF: 0.02 g C: 14.35 g Z: 13.16 g P: 0.34 g S: 0.00 g B: 1.20 BE	**Buttermilchdessert** ∇ ∫ g g1 N: 122.44 kcal F: 3.04 g GF: 1.71 g C: 17.10 g Z: 16.79 g P: 5.80 g S: 0.09 g B: 1.44 BE	**Naschobst** ∇ ∞ N: 60.90 kcal F: 0.05 g GF: 0.02 g C: 14.35 g Z: 13.16 g P: 0.34 g S: 0.00 g B: 1.20 BE	**Naschobst** ∇ ∞ N: 60.90 kcal F: 0.05 g GF: 0.02 g C: 14.35 g Z: 13.16 g P: 0.34 g S: 0.00 g B: 1.20 BE	**Grießflammerie** ∇ g g1 N: 115.32 kcal F: 3.04 g GF: 2.01 g C: 17.98 g Z: 12.30 g P: 3.68 g S: 0.10 g B: 1.50 BE
Vegetarisch	**vegetarisch gefüllte Ravioli mit Gemüse-Käsesoße** ∫ i c j y g a g1 a1 N: 211.81 kcal F: 5.20 g GF: 2.79 g C: 31.73 g Z: 3.09 g P: 9.01 g S: 1.09 g B: 2.64 BE 	**Gnocchis** c a a1 N: 51.57 kcal F: 1.63 g GF: 0.17 g C: 8.14 g Z: 0.24 g P: 0.92 g S: 0.48 g B: 0.68 BE **Paprikasoße** ∇ ∫ i j g g1 N: 70.31 kcal F: 3.10 g GF: 1.76 g C: 8.59 g Z: 4.12 g P: 1.80 g S: 4.62 g B: 0.71 BE **geröstete Sonnenblumenkerne** ∇ ∞ N: 518.89 kcal F: 38.00 g GF: 3.96 g C: 25.73 g Z: 25.73 g P: 19.34 g S: 7.16 g B: 2.15 BE	**Kräuterquark** ∇ ∫ i j g g1 N: 97.62 kcal F: 4.14 g GF: 2.01 g C: 4.61 g Z: 4.53 g P: 9.96 g S: 4.50 g B: 0.39 BE **Kartoffeln** ∇ ∞ N: 16.84 kcal F: 0.00 g GF: 0.00 g C: 3.59 g Z: 0.16 g P: 0.45 g S: 0.45 g B: 0.30 BE	**Kartoffelgratine** ∇ ∫ g g1 N: 98.32 kcal F: 4.08 g GF: 2.52 g C: 11.63 g Z: 2.24 g P: 3.36 g S: 0.85 g B: 0.97 BE **Blumenkohl** ∇ ∫ g g1 N: 58.60 kcal F: 4.09 g GF: 2.50 g C: 2.94 g Z: 2.64 g P: 2.43 g S: 2.96 g B: 0.25 BE 	**Möhreneintopf** i j a a1 N: 123.33 kcal F: 1.83 g GF: 0.36 g C: 23.05 g Z: 5.72 g P: 3.18 g S: 3.14 g B: 1.92 BE

Nährwertangaben pro 100g N: Brennwert F: Fett GF: davon gesättigte Fettsäuren C: Kohlenhydrate Z: davon Zucker P: Eiweiß S: Salz B: Broteinheit

Allergene Inhaltsstoffe

a Gluten
a1 Weizen
c Eier
g Milch und Milcherzeugnisse
g1 Milcheiweiß
i Sellerie
j Senf
y Hülsenfrucht

Eigenschaften

♠ Geflügel
∫ Laktose
& Muskelfleisch
∞ Vegan
∇ Vegetarisch

DE-ÖKO-070