

# Speiseplan - Küche St. Dominicus

01.06.2026 - 05.06.2026

KW 23	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Hauptgericht	<b>Rahmspinat, Rührei, Bio-Kartoffeln</b> ∇ j 15 c g g1 N: 46.46 kcal F: 2.70 g GF: 0.82 g C: 3.65 g Z: 0.62 g P: 1.76 g S: 0.79 g B: 0.30 BE	<b>Fischstäbchen</b> d a a1 N: 251.73 kcal F: 17.65 g GF: 2.17 g C: 12.68 g Z: 0.49 g P: 10.89 g S: 0.53 g B: 1.05 BE <b>Kartoffelbrei</b> ∇ j g g1 N: 108.76 kcal F: 5.08 g GF: 3.30 g C: 13.29 g Z: 1.33 g P: 2.05 g S: 1.56 g B: 1.11 BE	<b>Chili sin carne</b> * 2 9 y f N: 166.87 kcal F: 8.63 g GF: 1.97 g C: 7.41 g Z: 2.35 g P: 15.29 g S: 1.44 g B: 0.60 BE <b>Bio-Reis</b> ∇ ∞ 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	<b>vegetarische Lasagne</b> ∇ g a g1 a1 N: 172.16 kcal F: 4.40 g GF: 1.49 g C: 25.38 g Z: 2.74 g P: 7.28 g S: 0.97 g B: 2.11 BE	<b>Blumenkohlsuppe</b> ∇ j 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 <b>hausgebackenes Bio-Brot</b> ∇ ∞ 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	<b>Naschobst</b> ∇ ∞ 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: 0.09 g B: 1.20 BE	<b>Gurkensalat</b> ∇ ∞ z N: 90.56 kcal F: 6.78 g GF: 0.66 g C: 6.16 g Z: 6.12 g P: 0.63 g S: 2.55 g B: 0.51 BE	<b>Fruchtjoghurt Mango-Vanille</b> ∇ j g g1 N: 69.02 kcal F: 3.75 g GF: 2.26 g C: 4.37 g Z: 4.37 g P: 3.88 g S: 0.12 g B: 0.36 BE	<b>Naschobst</b> ∇ ∞ 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: 0.09 g B: 1.20 BE	<b>Vanillepudding</b> ∇ j g g1 N: 125.71 kcal F: 3.51 g GF: 2.33 g C: 19.77 g Z: 19.77 g P: 3.44 g S: 0.09 g B: 1.65 BE
Vegetarisch	<b>vegetarisch gefüllte Ravioli mit Gemüse-Käsesoße</b> j 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	<b>Kartoffelgratine</b> ∇ j 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 <b>Blumenkohl</b> ∇ j 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	<b>Quinoa-Erbsen-Frikadelle</b> ∞ N: 194.86 kcal F: 4.98 g GF: 0.53 g C: 26.38 g Z: 1.20 g P: 10.57 g S: 0.06 g B: 2.20 BE <b>Rahmsoße</b> j 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 <b>Bio-Kartoffeln</b> ∇ ∞ N: 38.83 kcal F: 0.01 g GF: 0.00 g C: 8.27 g Z: 0.37 g P: 1.03 g S: 0.31 g B: 0.69 BE	<b>Bio-Makkaroni, Tomatensoße und Reibekäse</b> g a g1 a1 N: 182.67 kcal F: 8.75 g GF: 2.78 g C: 17.03 g Z: 2.64 g P: 8.68 g S: 0.96 g B: 1.42 BE	<b>Erbseintopf</b> i j y N: 23.01 kcal F: 0.13 g GF: 0.02 g C: 3.59 g Z: 0.43 g P: 1.72 g S: 0.19 g B: 0.30 BE <b>hausgebackenes Bio-Brot</b> ∇ ∞ 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

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

## Allergene Inhaltsstoffe

- a Gluten
- c Eier
- f Soja
- g1 Milcheiweiß
- j Senf
- z Zitrusfrucht
- a1 Weizen
- d Fisch
- g Milch und Milchzeugnisse
- i Sellerie
- y Hülsenfrucht

## Zusatzstoffe

- 2 mit Konservierungsstoffen
- 15 Nitrat/Nitrit
- 9 mit Säuerungsmittel

## Eigenschaften

- \* Hülsenfrucht
- ∞ Vegan
- j Laktose
- ∇ Vegetarisch



DE-Öko-070