

Montag

KW 39
Dienstag

22.09.2025 bis
Mittwoch

26.09.2025
Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
Köttbullar aus Weizenprotein in Rahm mit Kaisergemüse und Langkornreis Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf	Käsespätzle mit Röstzwiebeln (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose) 	Spaghetti mit Gemüse-Bolognese Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie	Vollkornreis mit Bio-Mais-Feta-Sauce Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Räuchertofu-Veggienara mit Drellinudeln Gluten (Weizen), Sojabohnen
kj 583 / kcal 139 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 17,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 2,13 g / BE 1,4	kj 744 / kcal 178 / Fett 8,7 g, davon ges. Fettsäuren 4,9 g / KH 18,3 g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,99 g / BE 1,5	kj 542 / kcal 129 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 19,6 g, davon Zucker 2,7g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,25 g / BE 1,6	kj 533 / kcal 127 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 21,0 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 2,21 g / BE 1,8	kj 522 / kcal 125 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 19,5 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,82 g / BE 1,6
Vollkost				
Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit Kaisergemüse und Langkornreis Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf 	Käsespätzle mit Röstzwiebeln (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose) 	Spaghetti mit Rinderbolognese Gluten (Weizen), Sellerie 	Lachswürfel in Tomatencremesauce mit Vollkornreis Gluten (Weizen), Krebstiere, Fische, Milch (Lactose) 	Putencarbonara mit Drellinudeln Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 1, 2, 3, 8 
kj 619 / kcal 148 / Fett 6,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 17,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 4,6 g / BE 1,5	kj 744 / kcal 178 / Fett 8,7 g, davon ges. Fettsäuren 4,9 g / KH 18,3 g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,99 g / BE 1,5	kj 563 / kcal 134 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 20,1 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,33 g / BE 1,7	kj 598 / kcal 143 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 18,6 g, davon Zucker 0,5 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 2,24 g / BE 1,6	kj 613 / kcal 125146 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 19,7 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,84 g / BE 1,6
Gluten-, Lactosefrei				
Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis Sojabohnen, Sellerie, Senf	Maisgrießbrei mit Kirschragout Sojabohnen	Nudeln Bolognese 	Süßkartoffel Tikka Masala Sojabohnen	Vegetarischer Linseneintopf Sellerie
kj 443 / kcal 106 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 17,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,40 g / BE 1,44	kj 403 / kcal 96 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 15,4 g, davon Zucker 9,3g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,07 g / BE 1,3	kj 635 / kcal 152 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 25,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,49 g / BE 2,2	kj 499 / kcal 119 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 13,4 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,1	kj 227 / kcal 54 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 9,8 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,05 g / BE 0,8
DE-ÖKO-003				

SPEISEKARTE



KW 40
Dienstag

29.09.2025 bis
Mittwoch

03.10.2025
Donnerstag

Freitag

Montag

Vegetarisch				
Gemüse-Frühlingsrollen mit süß-saurer Sauce, dazu Langkornreis Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Senf, Sesam 2 kJ 612 / kcal 146 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 25,9 g, davon Zucker 3,6g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,08 g / BE 2,2	Knuspriges Schnitzel auf Milchbasis mit Ketchup, dazu Möhren und Kroketten Gluten (Weizen, Hafer), Milch (Lactose), Eier kJ 639 / kcal 153 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 20,3 g, davon Zucker 4,5g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,87 g / BE 1,69	Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln Eier, Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 374 / kcal 89 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 9,0 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 4,9 g / Salz 0,46 g / BE 0,75	Mac and Cheese Penne mit Käsesauce und Gouda (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  kJ 1193 / kcal 285 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g / KH 47,9 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 10,7 g / Salz 0,49 g / BE 3,99	Bio-Gemüse-Gulasch mit Blumenkohl und Vollkornspirelli Gluten (Weizen) kJ 478 / kcal 114 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 19,6 g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,64 g / BE 1,63
Vollkost				
Gemüse-Frühlingsrollen mit süß-saurer Sauce, dazu Langkornreis Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Senf, Sesam 2 kJ 612 / kcal 146 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 25,9 g, davon Zucker 3,6g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,08 g / BE 2,2	Putenschnitzel mit Rahmsauce, dazu Möhren und Kroketten Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier, Senf  kJ 508 / kcal 121 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 14,7 g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,14 g / BE 1,23	Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  kJ 455 / kcal 109 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 12,5 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,37 g / BE 1,04	Mac and Cheese Penne mit Käsesauce und Gouda (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  kJ 1193 / kcal 285 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g / KH 47,9 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 10,7 g / Salz 0,49 g / BE 3,99	Rindergulasch mit Blumenkohl und Vollkornspirelli Senf, Gluten (Weizen)  kJ 569 / kcal 136 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 18,9 g, davon Zucker 1,0g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,72 g / BE 1,57
Gluten-, Lactosefrei				
Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce, dazu Risi Bisi Senf kJ 541 / kcal 129 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g, KH 14,4 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,09 g / BE 1,20	Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce Eier, Sojabohnen kJ 875 / kcal 209 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g, KH 30,9 g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 9,0 g / Salz 0,43 g / BE 2,57	Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis Sojabohnen kJ 780 / kcal 186 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g, KH 28,6 g, davon Zucker 2,9g / Eiweiß 9,4 g / Salz 0,86 g / BE 2,39	Bunter Gemüse Eintopf kJ 185 / kcal 44 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g, KH 5,8 g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 1,0 g / Salz 1,03 g / BE 0,49	Rinderbraten in brauner Sauce, dazu Apfelrotkohl und Salzkartoffeln kJ 366 / kcal 88 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g, KH 9,0 g, davon Zucker 3,1g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,93 g / BE 0,75
DE-ÖKO-003				

SPEISEKARTE



Montag

KW 42
Dienstag

13.10.2025
Mittwoch bis

17.10.2025
Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
Vollkornreis mit Möhren und heller Gemüserahmsauce (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 	Paniertes Schnitzel auf Milchbasis mit Dillsauce und Erbsen, dazu Salzkartoffeln Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)	Vegetarische Currywurst mit Potatoes-Wedges Gluten (Weizen), Senf, Sellerie	Bio-Linsentaler mit vegetarischer Bratensauce, dazu Blumenkohl und Spätzle Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf, Sellerie	Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier
kj 425 / kcal 102 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 16,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 2,0 g / Salz 1,91 g / BE 1,41	kj 418 / kcal 100 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 13,0 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,52 g / BE 1,08	kj 600 / kcal 143 / Fett 6,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 15,7 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,07 g / BE 1,31	kj 461 / kcal 110 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 15,7 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,64 g / BE 1,31	kj 973 / kcal 232 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 34,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 9,7 g / Salz 0,39 g / BE 2,84
Vollkost				
Hühnerfrikassee mit Möhren und Vollkornreis (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  	Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce und Erbsen, dazu Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Fische 	Vegetarische Currywurst mit Potatoes-Wedges Gluten (Weizen), Senf, Sellerie	Putenfrikadelle mit Bratensauce, dazu Blumenkohl und Spätzle Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf 	Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier
kj 478 / kcal 114 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 17,0 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 0,65 g / BE 1,42	kj 460 / kcal 110 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 13,8 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,51 g / BE 1,15	kj 600 / kcal 143 / Fett 6,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 15,7 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,07 g / BE 1,31	kj 453 / kcal 108 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 11,8 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 0,84 g / BE 0,99	kj 973 / kcal 232 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 34,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 9,7 g / Salz 0,39 g / BE 2,84
Gluten-, Lactosefrei				
Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis Sojabohnen	Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln	Schmorgemüse Mediterrane Art, mit Kräuter-Maisgrieß Sojabohnen	Nudeln a la Napoli	Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika-Langkornreis
kj 445 / kcal 106 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 17,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,75 g / BE 1,49	kj 230 / kcal 55 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 4,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,42 g / BE 0,40	kj 298 / kcal 71 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 7,3 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,24 g / BE 0,61	kj 573 / kcal 137 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 26,9 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,13 g / BE 2,24	kj 349 / kcal 83 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 14,0 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 1,9 g / Salz 0,94 g / BE 1,17
DE-ÖKO-003				

Nährwerte pro 100 g