

# SPEISEKARTE



Montag

**KW 47**  
Dienstag

**17.11.2025** bis  
Mittwoch

**21.11.2025**  
Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<b>Vollkornreis mit Bio-Mais-Feta-Sauce</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  	<b>Spaghetti mit Gemüsebolognese</b> (alles in Bio-Qualität)  Gluten (Weizen), Sellerie  	<b>Köttbullar aus Weizenprotein in Rahm mit bunten Gemüse und Langkornreis</b>  Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf	<b>Gemüse-Burger mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</b>  Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Sesam	<b>Kartoffeln-Blumenkohl-Karotteneintopf mit Weizenbrötchen</b>  Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose)
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 542 / kcal 129 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 19,6 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,25 g / BE 1,6	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 594 / kcal 142 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 21,3 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,68 g / BE 1,78	kJ 391 / kcal 93 / Fett 2,2g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 15g, davon Zucker 1,9g / Eiweiß 3g / Salz 1,1g / BE 1,2
Vollkost				
<b>Lachswürfel in Tomatencremesauce mit Vollkornreis</b>  Gluten (Weizen), Krebstiere, Fische, Milch (Lactose)  	<b>Spaghetti mit Rinderbolognese</b> (alles in Bio-Qualität)  Gluten (Weizen), Sellerie   	<b>Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit bunten Gemüse und Langkornreis</b>  Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf  	<b>Knuspriger Hähnchen-Burger mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</b>  Gluten (Weizen, Dinkel, Gerste), Sesam, Sellerie  	<b>Kartoffeln-Blumenkohl-Karotteneintopf mit Weizenbrötchen</b>  Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose)
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 506 / kcal 121 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 20,7 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,86 g / BE 1,7	kJ 619 / kcal 148 / Fett 6,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 17,5 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 4,6 g / BE 1,5	kJ 772 / kcal 184 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 26,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,6 g / BE 2,2	kJ 391 / kcal 93 / Fett 2,2g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 15g, davon Zucker 1,9g / Eiweiß 3g / Salz 1,1g / BE 1,2
Gluten-, Lactosefrei				
<b>Süßkartoffel Tikka Masala</b>  Sojabohnen	<b>Vegetarischer Linseneintopf</b>  Sellerie	<b>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis</b>  Sojabohnen, Sellerie, Senf	<b>Maisgrießbrei mit Kirschragout</b>  Sojabohnen	<b>Nudeln Bolognese</b>
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	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
DE-ÖKO-003				

Montag

KW 48  
Dienstag

24.11.2025  
Mittwoch

bis

28.11.2025  
Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<b>Knuspriges Schnitzel auf Milchbasis mit vegetarischer Bratensauce, dazu Blumenkohl und Klöße</b>  Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)  1 kj 469 / kcal 112 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 16,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,3 g / BE 1,4	<b>Bio-Gemüse-Gulasch mit Bio-Rotkohl und Vollkornspirelli</b>  Gluten (Weizen)   kj 574 / kcal 137 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 19,6 g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,47	<b>Bratwurst auf Erbsenbasis mit Sauerkraut und Kartoffelpüree</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier   kj 656 / kcal 157 / Fett 8,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 14,4 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 5,8 g / Salz 0,57 g / BE 1,20	<b>Linseneintopf mit Körnerbrötchen</b> (alles in Bio-Qualität)  Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie   1 kj 451 / kcal 107 / Fett 1g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 18g, davon Zucker 1,2g / Eiweiß 5,4g / Salz 1,18g / BE 1,5	<b>Schupfnudeln mit Käserahmsauce und Brokkoli</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  1 kj 574 / kcal 137 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g 7 KH 17,6 g, davon Zucker 2,7g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,47
Vollkost				
<b>Paniertes Hähnchenschnitzel mit Bratensauce, dazu Blumenkohl und Klöße</b>  Gluten (Weizen), Eier, Senf, Milch (Lactose)   kj 683 / kcal 163 / Fett 8,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 16,3 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,15 g / BE 1,4	<b>Rindergulasch mit Rotkohl und Vollkornspirelli</b>  Gluten (Weizen), Senf   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	<b>Geflügelbratwurst mit Sauerkraut und Kartoffelpüree</b>  Milch (Lactose)  8  kj 686 / kcal 164 / Fett 9,8 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g / KH 11,9 g, davon Zucker 1,0g / Eiweiß 7,0 g / Salz 1,58 g / BE 0,99	<b>Linseneintopf mit Körnerbrötchen</b> (alles in Bio-Qualität)  Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie   kj 451 / kcal 107 / Fett 1g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 18g, davon Zucker 1,2g / Eiweiß 5,4g / Salz 1,18g / BE 1,5	<b>Schupfnudeln mit Käserahmsauce und Brokkoli</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  1 kj 574 / kcal 137 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g 7 KH 17,6 g, davon Zucker 2,7g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,47
Gluten-, Lactosefrei				
<b>Bunter Gemüseeintopf</b>   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	<b>Rinderbraten in brauner Sauce, dazu Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</b>   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	<b>Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce, dazu Risi Bisi</b>  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	<b>Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce</b>  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	<b>Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis</b>  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
DE-ÖKO-003				

Montag

KW 49  
Dienstag

01.12.2025 bis  
Mittwoch

05.12.2025  
Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<b>Bio-Paprikarahmsauce mit Makkaroni</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  	<b>Vegetarische Carbonara mit Tofu und Brokkoli, dazu bunte Schmetterlingsnudeln</b>  Gluten (Weizen), Sojabohnen	<b>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</b> (alles in Bio-Qualität)  Gluten (Weizen. Dinkel), Eier, Milch (Lactose)  	<b>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</b>  Eier, Schwefeldioxid/Sulfite  3	<b>Pizza Margherita</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie  
kj 571 / kcal 137 / Fett 3g, davon ges. Fettsäuren 0,9g / KH 23,2g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 3,8g / Salz 0,83g / BE 1,9	kj 498 / kcal 119 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 19,1 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,97 g / BE 1,59	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 550 / kcal 131 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g / KH 17,5 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,20 g / BE 1,45	kj 763 / kcal 182 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 25,2 g, davon Zucker 4,0 g / Eiweiß 10,3 g / Salz 1,10 g / BE 2,1
Vollkost				
<b>Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Makkaroni</b>  Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie  3, 8 	<b>Mildes Lachscurry mit Paprika, Kokosmilch, dazu Brokkoli und bunte Schmetterlingsnudeln</b>  Gluten (Weizen), Fisch, Sojabohnen  3 	<b>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</b> (alles in Bio-Qualität)  Gluten (Weizen. Dinkel), Eier, Milch (Lactose)  	<b>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</b>  Eier, Schwefeldioxid/Sulfite  3	<b>Pizza Geflügelsalami</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  3, 8 
kj 708 / kcal 169 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 22,9 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 12,87 g / BE 1,91	kj 572 / kcal 134 / Fett 2,9g, davon ges. Fettsäuren 1g / KH 20,5g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 6g / Salz 0,6g / BE 1,7	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 550 / kcal 131 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g / KH 17,5 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,20 g / BE 1,45	kj 791 / kcal 189 / Fett 5,6g, davon ges. Fettsäuren 2,4g / KH 24,2g, davon Zucker 3g / Eiweiß 10,1g / Salz 1,4g / BE 2
Gluten-, Lactosefrei				
<b>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis</b>  Sojabohnen, Sellerie, Senf	<b>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</b>	<b>Kräftiger Kartoffeleintopf</b>  Sellerie	<b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b>  3	<b>Linsen-Bolognese mit Gnocchi</b>  Eier, 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 544 / kcal 130 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 20,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,34 g / BE 1,67	kj 184 / kcal 44 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 6,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,57	kj 511 / kcal 122 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 20,8 g, davon Zucker 9,7 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,49 g / BE 1,73	kj 541 / kcal 129 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 22,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,01 g / BE 1,90
DE-ÖKO-003				

Montag

**KW 50**  
Dienstag

**08.12.2025** bis  
Mittwoch

**12.12.2025**  
Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<b>Paniertes Schnitzel auf Milchbasis mit Rahmwirsing, dazu Salzkartoffeln</b>  Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)  	<b>Erbseintopf mit Körnerbrötchen</b> (alles in Bio-Qualität)  Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose)  	<b>Falafelbällchen mit Langkornreis und Sour Cream</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  	<b>Frikassee auf Erbsenbasis mit Möhren und Vollkornreis</b>  Milch (Lactose)  	<b>Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier  
kj 416 / kcal 99 / Fett 2,9g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 12,2g, davon Zucker 1g / Eiweiß 4,7g / Salz 0,75g / BE 1	kj 501 / kcal 119 / Fett 4,9g , davon ges. Fettsäuren 2,8g / KH 14,8g, davon Zucker 2g / Eiweiß 3,9g / Salz 1,04g / BE 1,2	kj 685 / kcal 163 / Fett 6g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 21,4g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 5,3g / Salz 1,08g / BE 1,8	kj 470 / kcal 112 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 16,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 2,07 g / BE 1,35	kj 824 / kcal 197 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 29,1 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 8,2 g / Salz 0,36 g / BE 2,42
Vollkost				
<b>Paniertes Seelachsfilet mit Rahmwirsing, dazu Salzkartoffeln</b>  Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  	<b>Erbseintopf mit Körnerbrötchen</b> (alles in Bio-Qualität)  Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose)  	<b>Putengyrospfanne mit Langkornreis und Sour Cream</b>  Milch (Lactose)  	<b>Hühnerfrikassee mit Möhren und Vollkornreis</b>  Milch (Lactose)  	<b>Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier  
kj 376 / kcal 90 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 7,1 g, davon Zucker 4,3 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 0,47 g / BE 0,6	kj 501 / kcal 119 / Fett 4,9g , davon ges. Fettsäuren 2,8g / KH 14,8g, davon Zucker 2g / Eiweiß 3,9g / Salz 1,04g / BE 1,2	kj 582 / kcal 138 / Fett 5,8g , davon ges. Fettsäuren 1g / KH 14g, davon Zucker 1,4g / Eiweiß 7,4g / Salz 0,86g / BE 1,2	kj 481 / kcal 115 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 16,0 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,92 g / BE 1,33	kj 824 / kcal 197 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 29,1 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 8,2 g / Salz 0,36 g / BE 2,42
Gluten-, Lactosefrei				
<b>Schmorgemüse Mediterrane Art, mit Kräuter-Maisgrieß</b>  Sojabohnen	<b>Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika-Langkornreis</b>	<b>Nudeln a la Napoli</b>	<b>Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis</b>  Sojabohnen	<b>Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln</b>
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 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	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 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
DE-ÖKO-003				

Montag

**KW 51**  
Dienstag

**15.12.2025** bis  
Mittwoch

**19.12.2025**  
Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<b>Vollkornreis mit Bio-Mais-Feta-Sauce</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  	<b>Spaghetti mit Gemüsebolognese</b> (alles in Bio-Qualität)  Gluten (Weizen), Sellerie  	<b>Köttbullar aus Weizenprotein in Rahm mit bunten Gemüse und Langkornreis</b>  Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf	<b>Milchreis mit Apfelmus, vorweg Nudelsuppe</b>  Milch (Lactose), Gluten (Weizen)  3, 11	<b>Kartoffeln-Blumenkohl-Karotteneintopf mit Weizenbrötchen</b>  Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose)
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 542 / kcal 129 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 19,6 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,25 g / BE 1,6	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 335 / kcal 80 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 9,4 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,25 g / BE 0,8	kJ 391 / kcal 93 / Fett 2,2g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 15g, davon Zucker 1,9g / Eiweiß 3g / Salz 1,1g / BE 1,2
Vollkost				
<b>Lachswürfel in Tomatencremesauce mit Vollkornreis</b>  Gluten (Weizen), Krebstiere, Fische, Milch (Lactose)  	<b>Spaghetti mit Rinderbolognese</b> (alles in Bio-Qualität)  Gluten (Weizen), Sellerie   	<b>Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit bunten Gemüse und Langkornreis</b>  Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf  	<b>Milchreis mit Apfelmus, vorweg Nudelsuppe</b>  Milch (Lactose), Gluten (Weizen)  3, 11	<b>Kartoffeln-Blumenkohl-Karotteneintopf mit Weizenbrötchen</b>  Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose)
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 506 / kcal 121 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 20,7 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,86 g / BE 1,7	kJ 619 / kcal 148 / Fett 6,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 17,5 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 4,6 g / BE 1,5	kJ 335 / kcal 80 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 9,4 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,25 g / BE 0,8	kJ 391 / kcal 93 / Fett 2,2g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 15g, davon Zucker 1,9g / Eiweiß 3g / Salz 1,1g / BE 1,2
Gluten-, Lactosefrei				
<b>Süßkartoffel Tikka Masala</b>  Sojabohnen	<b>Vegetarischer Linseneintopf</b>  Sellerie	<b>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis</b>  Sojabohnen, Sellerie, Senf	<b>Maisgrießbrei mit Kirschragout</b>  Sojabohnen	<b>Nudeln Bolognese</b>
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	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
DE-ÖKO-003				

# SPEISEKARTE



Montag

**KW 2**  
Dienstag

**08.01.2026** bis  
Mittwoch

**09.01.2026**  
Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
			<b>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</b>  Eier, Schwefeldioxid/Sulfite  3  kJ 550 / kcal 131 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g / KH 17,5 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,20 g / BE 1,45	<b>Pizza Margherita</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie  3  kJ 763 / kcal 182 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 25,2 g, davon Zucker 4,0 g / Eiweiß 10,3 g / Salz 1,10 g / BE 2,1
Vollkost				
			<b>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</b>  Eier, Schwefeldioxid/Sulfite  3  kJ 550 / kcal 131 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g / KH 17,5 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,20 g / BE 1,45	<b>Pizza Margherita</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie  3  kJ 763 / kcal 182 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 25,2 g, davon Zucker 4,0 g / Eiweiß 10,3 g / Salz 1,10 g / BE 2,1
Gluten-, Lactosefrei				
			<b>Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis</b>  Sojabohnen  3  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	<b>Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln</b>  3  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
DE-ÖKO-003				