

Speisekarte



Montag

KW 39
Dienstag

21.09.2026
Mittwoch

bis

25.09.2026
Donnerstag

Freitag

Menü 1				
Räuchertofu-Veggienara mit Makkaroni Gluten (Weizen), Sojabohnen kj 533 / kcal 127 / Fett 3g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 19,8g, davon Zucker 0,8g / Eiweiß 4,3g / Salz 0,76g / BE 1,6	Falafel-Dönerteller mit Sour Cream und Pommes Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kj 543 / kcal 130 / Fett 3,3g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 19,5g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,55g / BE 1,6	Pizza Margherita mit Tomaten Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie kj 747 / kcal 177 / Fett 4,2g , davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 24,1g, davon Zucker 4,6g / Eiweiß 9,4g / Salz 0,89g / BE 2	Spaghetti mit Gemüsebolognese (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sellerie kj 426 / kcal 101 / Fett 2,2g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 16,7g, davon Zucker 2,4g / Eiweiß 3,6g / Salz 0,86g / BE 1,4	Köttbullar aus Weizenprotein in Rahm mit buntem Gemüse und Kartoffeln Gluten (Weizen), Senf, Sojabohnen kj 438 / kcal 104 / Fett 4,9g , davon ges. Fettsäuren 1g / KH 10,4g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 4,1g / Salz 1,03g / BE 0,9
Menü 2				
Putencarbonara mit Makkaroni Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 1, 2, 3, 8 kj 594 / kcal 142 / Fett 4,3g , davon ges. Fettsäuren 1,6g / KH 19,7g, davon Zucker 0,8g / Eiweiß 5,3g / Salz 0,82g / BE 1,6	Hähnchen-Dönerteller mit Sour-Cream und Pommes Milch (Lactose) 3 kj 472 / kcal 113 / Fett 3,2g , davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 13,1g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 7,4g / Salz 0,67g / BE 1,1	Pizza Margherita mit Tomaten Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie kj 747 / kcal 177 / Fett 4,2g , davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 24,1g, davon Zucker 4,6g / Eiweiß 9,4g / Salz 0,89g / BE 2	Spaghetti mit Rinderbolognese (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sellerie  kj 457 / kcal 108 / Fett 2,3g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 17g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 4,8g / Salz 0,73g / BE 1,4	Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit buntem Gemüse und Kartoffeln Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf  kj 473 / kcal 113 / Fett 5,8g , davon ges. Fettsäuren 2,2g / KH 10,3g, davon Zucker 1,6g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,91g / BE 0,9
Gluten-, Lactosefrei				
Lachscurry mit Spirelli Fisch, Sojabohnen kj 425 / kcal 102 / Fett 3,7g , davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 14,6g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 2,3g / Salz 1,09g / BE 1,2	Süßkartoffel Tikka Masala mit Langkornreis Sojabohnen kj 425 / kcal 102 / Fett 3,7g , davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 14,6g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 2,3g / Salz 1,09g / BE 1,2	Nudeln Bolognese kj 634 / kcal 152 / Fett 3,1g , davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 25,1g, davon Zucker 1,4g / Eiweiß 5,2g / Salz 1,49g / BE 2,1	Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis Sojabohnen, Sellerie, Senf kj 431 / kcal 103 / Fett 2,2g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 16,3g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 4,3g / Salz 1,38g / BE 1,4	Maisgrießbrei mit Kirschragout Sojabohnen kj 407 / kcal 97 / Fett 3,3g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 15,4g, davon Zucker 9,3g / Eiweiß 1g / Salz 0,07g / BE 1,3
DE-ÖKO-003				

SPEISEKARTE



Montag

KW 40
Dienstag

28.09.2026
Mittwoch

bis

02.10.2026
Donnerstag

Freitag

Menü 1				
Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung, dazu Tomatensauce und Erbsen (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)  kJ 570 / kcal 135 / Fett 2,5g , davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 21,7g, davon Zucker 3,9g / Eiweiß 5,9g / Salz 0,95g / BE 1,8	Couscousbratling mit Rahmspinat und Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) kJ 433 / kcal 103 / Fett 4,1 g , davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 13,7 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 2,4 g / Salz 0,71 g / BE 1,1	Nuggets auf Milchbasis mit Brokkoli und Kartoffelpüree Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose) kJ 435 / kcal 104 / Fett 3,1g , davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 12,3g, davon Zucker 1,5g / Eiweiß 6,2g / Salz 0,87g / BE 1	Bio-Gemüse-Gulasch mit Möhren und Spirelli Gluten (Weizen) kJ 447 / kcal 107 / Fett 1,6g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 19,3g, davon Zucker 3,3g / Eiweiß 3,4g / Salz 0,67g / BE 1,6	Currywurst auf Erbsenbasis mit Pommes Senf 3 kJ 439 / kcal 105 / Fett 2,9g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 14,6g, davon Zucker 3,5g / Eiweiß 4,6g / Salz 1,55g / BE 1,2
Menü 2				
Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung, dazu Tomatensauce und Erbsen (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)  kJ 570 / kcal 135 / Fett 2,5g , davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 21,7g, davon Zucker 3,9g / Eiweiß 5,9g / Salz 0,95g / BE 1,8	Seelachs-Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)  kJ 455 / kcal 108 / Fett 3,5g , davon ges. Fettsäuren 0,6g / KH 12,4g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 5,9g / Salz 0,79g / BE 1	Hähnchen-Nuggets mit Brokkoli und Kartoffelpüree Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie 3, 8 kJ 394 / kcal 94 / Fett 2,7g , davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 11,6g, davon Zucker 1,3g / Eiweiß 5,7g / Salz 0,81g / BE 1	Rindergulasch mit Möhren und Spirelli Gluten (Weizen), Senf  kJ 550 / kcal 132 / Fett 3,9g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 18,5g, davon Zucker 2g / Eiweiß 5,5g / Salz 0,75g / BE 1,5	Geflügel-Currywurst mit Pommes Senf 8 kJ 491 / kcal 118 / Fett 4,5g , davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 13,3g, davon Zucker 3,3g / Eiweiß 5,4g / Salz 0,63g / BE 1,1
Gluten-, Lactosefrei				
Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce Eier, Sojabohnen kJ 475 / kcal 113 / Fett 3,8g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 15,8g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 3,4g / Salz 1,11g / BE 1,3	Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis Sojabohnen kJ 713 / kcal 170 / Fett 2,7 g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 28 g, davon Zucker 1,9g / Eiweiß 7,8g / Salz 0,5g / BE 2,3	Bunter Gemüseeintopf kJ 190 / kcal 45 / Fett 1,8g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 5,8g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 1g / Salz 1,03g / BE 0,5	Rindergulasch mit Gnocchi Eier, Senf kJ 514 / kcal 123 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 14,3 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,28 g / BE 1,2	Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce, dazu Risi Bisi Senf 1 kJ 547 / kcal 131 / Fett 5g , davon ges. Fettsäuren 1,2g / KH 14,4g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 6,5g / Salz 1,09g / BE 1,2
DE-ÖKO-003				

SPEISEKARTE



Montag		KW 41 Dienstag		05.10.2026 Mittwoch		bis 09.10.2026 Donnerstag		Freitag	
Menü 1									
Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese, dazu Gouda		Käseknöpfe mit Röstzwiebeln (alles in Bio-Qualität)		Vegetarische Carbonara mit Tofu und Brokkoli, dazu Schmetterlingsnudeln		Süßkartoffel-Tikka-Masala, dazu Erbsen mit Langkornreis		Bio-Paprikarahmsauce mit Drellinudeln	
Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)		Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)		Gluten (Weizen), Sojabohnen		Sojabohnen		Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	
									
kJ 596 / kcal 142 / Fett 2,6g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 23,5g, davon Zucker 1,8g / Eiweiß 5,6g / Salz 1,06g / BE 2		kJ 750 / kcal 180 / Fett 8,8g , davon ges. Fettsäuren 4,9g / KH 18,4g, davon Zucker 1,2g / Eiweiß 6,6g / Salz 0,99g / BE 1,5		kJ 455 / kcal 109 / Fett 2,1g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 18g, davon Zucker 1,4g / Eiweiß 4,3g / Salz 0,9g / BE 1,5		kJ 482 / kcal 114 / Fett 2,5g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 18,6g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 3,8g / Salz 0,93g / BE 1,6		kJ 529 / kcal 127 / Fett 2,8g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 20,8g, davon Zucker 1,6g / Eiweiß 3,6g / Salz 0,82g / BE 1,7	
Menü 2									
Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese, dazu Gouda		Käseknöpfe mit Röstzwiebeln (alles in Bio-Qualität)		Mildes Lachscurry mit Paprika, Kokosmilch, dazu Brokkoli und Schmetterlingsnudeln		Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Erbsen und Langkornreis		Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Drellinudeln	
Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)		Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)		Gluten (Weizen), Fisch, Sojabohnen		Milch (Lactose)		Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie	
				3 				3, 8 	
kJ 596 / kcal 142 / Fett 2,6g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 23,5g, davon Zucker 1,8g / Eiweiß 5,6g / Salz 1,06g / BE 2		kJ 750 / kcal 180 / Fett 8,8g , davon ges. Fettsäuren 4,9g / KH 18,4g, davon Zucker 1,2g / Eiweiß 6,6g / Salz 0,99g / BE 1,5		kJ 544 / kcal 127 / Fett 3g , davon ges. Fettsäuren 1g / KH 18,7g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 6g / Salz 0,56g / BE 1,6		kJ 469 / kcal 112 / Fett 1,6g , davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 18,1g, davon Zucker 2,6g / Eiweiß 5,9g / Salz 0,93g / BE 1,5		kJ 661 / kcal 158 / Fett 5,3g , davon ges. Fettsäuren 1,7g / KH 21,1g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 5,8g / Salz 0,79g / BE 1,8	
Gluten-, Lactosefrei									
Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika- Langkornreis		Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis		Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus		Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Gnocchi		Kräftiger Kartoffeleintopf	
				3		Eier, Sellerie		Sellerie	
				1, 3, 8					
kJ 333 / kcal 80 / Fett 3g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 11,9g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 1g / Salz 1,14g / BE 1		kJ 547 / kcal 131 / Fett 3,1g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 20g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 5,4g / Salz 1,34g / BE 1,7		kJ 511 / kcal 122 / Fett 3,7g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 20,8g, davon Zucker 9,7g / Eiweiß 1,2g / Salz 0,49g / BE 1,7		kJ 782 / kcal 187 / Fett 10,5 g , davon ges. Fettsäuren 4,0 g / KH 17,6 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,29 g / BE 1,5		kJ 249 / kcal 60 / Fett 2,1g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 8,9g, davon Zucker 1,6g / Eiweiß 1,1g / Salz 0,93g / BE 0,7	
DE-ÖKO-003									

SPEISEKARTE



Montag

KW 42
Dienstag

12.10.2026
Mittwoch

bis

16.10.2026
Donnerstag

Freitag

Menü 1				
Paniertes Schnitzel auf Milchbasis mit Dillsauce, dazu Erbsen und Möhren und Salzkartoffeln Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose) kJ 379 / kcal 98 / Fett 2,9g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 11,1g, davon Zucker 1,3g / Eiweiß 4,7g / Salz 0,71g / BE 0,9	Frikassee auf Erbsenbasis mit Möhren und Vollkornreis Milch (Lactose) kJ 438 / kcal 105 / Fett 2g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 16,5g, davon Zucker 1,3g / Eiweiß 5g / Salz 0,98g / BE 1,4	Gemüse-Burger mit Ketchup, dazu Pommes Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Sesam kJ 664 / kcal 158 / Fett 4,2g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 25g, davon Zucker 3,6g / Eiweiß 4,3g / Salz 0,69g / BE 2,1	Fussili mit Tomatensauce, dazu Gemüsesnack (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen)  kJ 484 / kcal 115 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 21,9 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,54 g / BE 1,8	Falafelbällchen mit brauner Sauce, dazu Blumenkohl und Spätzle Gluten (Weizen), Eier, Senf kJ 543 / kcal 129 / Fett 3,1g , davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 18,6g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,04g / BE 1,6
Menü 2				
Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce, dazu Erbsen und Möhren und Salzkartoffeln Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  kJ 388 / kcal 100 / Fett 3,3g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 11,8g, davon Zucker 1,2g / Eiweiß 4,1g / Salz 0,63g / BE 1,0	Hühnerfrikassee mit Möhren und Vollkornreis Milch (Lactose)  kJ 450 / kcal 107 / Fett 2,3g , davon ges. Fettsäuren 0,9g / KH 16g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 5,3g / Salz 0,82g / BE 1,3	Knuspriger Hähnchen-Burger mit Ketchup, dazu Pommes Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Sesam  kJ 639 / kcal 152 / Fett 4 g , davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 22,8 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,58 g / BE 1,9	Fussili mit Tomatensauce, dazu Gemüsesnack (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen)  kJ 484 / kcal 115 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 21,9 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,54 g / BE 1,8	Putenfrikadelle mit brauner Sauce, dazu Blumenkohl und Spätzle Gluten (Weizen), Eier, Senf  kJ 517 / kcal 123 / Fett 3,9g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 13,0g, davon Zucker 1,0g / Eiweiß 7,4g / Salz 1,05g / BE 1,1
Gluten-, Lactosefrei				
Hähnchenstreifen in Paprikasauce, dazu Langkornreis Senf, Sellerie kJ 319 / kcal 76 / Fett 1,8g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 9,1g, davon Zucker 22,3 / Eiweiß 5,5g / Salz 2,1g / BE 0,8	Nudeln a la Napoli kJ 573 / kcal 137 / Fett 1,8g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 26,9g, davon Zucker 2,9g / Eiweiß 2,9g / Salz 1,13g / BE 2,2	Linsen-Bolognese mit Gnocchi Eier, Sellerie kJ 540 / kcal 129 / Fett 2,4g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 22,8g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 3,8g / Salz 1,01g / BE 1,9	Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis Sojabohnen kJ 422 / kcal 101 / Fett 2,3g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 15,9g, davon Zucker 0,4g / Eiweiß 4g / Salz 0,99g / BE 1,3	Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln kJ 214 / kcal 51 / Fett 1,3g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 6,4g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 3,2g / Salz 1,46g / BE 0,5
DE-ÖKO-003				