

Speisekarte



KW 35 24.08.2026 bis 28.08.2026				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vegetarisch				
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	Haferflocken-Gemüse-Rösti mit Rahmkohlrabi und Salzkartoffeln Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie kj 582 / kcal 139 / Fett 6,1g , davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 15,7g, davon Zucker 2,6g / Eiweiß 4,3g / Salz 1,14g / BE 1,3
Vollkost				
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	Haferflocken-Gemüse-Rösti mit Rahmkohlrabi und Salzkartoffeln Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie kj 582 / kcal 139 / Fett 6,1g , davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 15,7g, davon Zucker 2,6g / Eiweiß 4,3g / Salz 1,14g / BE 1,3
Gluten-, Lactosefrei				
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	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
DE-ÖKO-003				

SPEISEKARTE



Montag

KW 36
Dienstag

31.08.2026
Mittwoch

bis

04.09.2026
Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
Nuggets auf Milchbasis mit Brokkoli und Kartoffelpüree Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose) 3, 11	Grießbrei mit Apfelmus, vorweg Kartoffelrahmsuppe Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie 3, 11	Currywurst auf Erbsenbasis mit Pommes Senf 3	Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung, dazu Tomatensauce und Erbsen (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) 	Couscousbratling mit Rahmspinat und Salzkartoffeln Gluten (Weizen), 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	kJ 422 / kcal 101 / Fett 5,6g , davon ges. Fettsäuren 3g / KH 10,1g, davon Zucker 5,5g / Eiweiß 2,4g / Salz 0,27g / BE 0,8	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	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	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
Vollkost				
Hähnchen-Nuggets mit Brokkoli und Kartoffelpüree Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie 3, 8 	Grießbrei mit Apfelmus, vorweg Kartoffelrahmsuppe Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie 3, 11	Geflügel-Currywurst mit Pommes Senf 8 	Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung, dazu Tomatensauce und Erbsen (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) 	Seelachs-Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose) 
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	kJ 422 / kcal 101 / Fett 5,6g , davon ges. Fettsäuren 3g / KH 10,1g, davon Zucker 5,5g / Eiweiß 2,4g / Salz 0,27g / BE 0,8	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	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	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
Gluten-, Lactosefrei				
Bunter Gemüseintopf Eier, Senf 1	Rindergulasch mit Gnocchi Eier, Senf 1	Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce, dazu Risi Bisi Senf 1	Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce Eier, Sojabohnen	Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis Sojabohnen
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	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	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	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	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
DE-ÖKO-003				

SPEISEKARTE



Montag		KW 37 Dienstag		07.09.2026 Mittwoch		bis 11.09.2026 Donnerstag		Freitag	
Vegetarisch									
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 Makkaroni		Mildes Curry mit Tomaten-Kokossauce und Veggiestreifen, dazu Möhren und Salzkartoffeln	
Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)		Gluten (Weizen), Sojabohnen		Sojabohnen		Gluten (Weizen), Milch (Lactose)		1	
									
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		kJ 399 / kcal 96 / Fett 2,0 g , davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 14,9 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,67 g / BE 1,2	
Vollkost									
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 Makkaroni		Gebratene Putenstreifen in Gemüserahmsauce mit Möhren und Salzkartoffeln	
Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)		Gluten (Weizen), Fisch, Sojabohnen		Milch (Lactose)		Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie		Milch (Lactose), Sellerie	
		3 				3, 8 			
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		kJ 305 / kcal 73 / Fett 2,4 g , davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 9,1 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,54 g / BE 0,8	
Gluten-, Lactosefrei									
Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis		Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus		Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Gnocchi		Kräftiger Kartoffeleintopf		Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika- Langkornreis	
				Eier, Sellerie		Sellerie			
		3		1, 3, 8					
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		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	
DE-ÖKO-003									

SPEISEKARTE



Montag		KW 38 Dienstag		14.09.2026 Mittwoch		bis 18.09.2026 Donnerstag		Freitag	
Vegetarisch									
Lauch-Käse-Suppe mit Hackfleisch-Alternativen aus Sonnenblumenkernen, dazu Weizenbrötchen		Gemüse-Burger mit Ketchup, dazu Pommes		Fussili mit Tomatensauce, dazu Gemüsesticks (alles in Bio-Qualität)		Falafelbällchen mit brauner Sauce, dazu Blumenkohl und Spätzle		Paniertes Schnitzel auf Milchbasis mit Dillsauce, dazu Erbsen und Möhren und Salzkartoffeln	
Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Sellerie, Senf		Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Sesam		Gluten (Weizen)		Gluten (Weizen), Eier, Senf		Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)	
1									
kJ 562 / kcal 134 / Fett 6,3g , davon ges. Fettsäuren 3,3g / KH 14,8g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 4,2g / Salz 1,27g / BE 1,2		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		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		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		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	
Vollkost									
Lauch-Käse-Suppe mit Hackfleisch-Alternativen aus Sonnenblumenkernen, dazu Weizenbrötchen		Knuspriger Hähnchen-Burger mit Ketchup, dazu Pommes		Fussili mit Tomatensauce, dazu Gemüsesticks (alles in Bio-Qualität)		Putenfrikadelle mit brauner Sauce, dazu Blumenkohl und Spätzle		Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce, dazu Erbsen und Möhren und Salzkartoffeln	
Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Sellerie, Senf		Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Sesam		Gluten (Weizen)		Gluten (Weizen), Eier, Senf		Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	
1									
kJ 562 / kcal 134 / Fett 6,3g , davon ges. Fettsäuren 3,3g / KH 14,8g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 4,2g / Salz 1,27g / BE 1,2		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		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		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		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	
Gluten-, Lactosefrei									
Nudeln a la Napoli		Linsen-Bolognese mit Gnocchi		Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis		Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln		Hähnchenstreifen in Paprikasauce, dazu Langkornreis	
		Eier, Sellerie		Sojabohnen				Senf, Sellerie	
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		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		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		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		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	
DE-ÖKO-003									