



Montag

KW 33
Dienstag

10.08.2026
Mittwoch

bis

14.08.2026
Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Sour Cream und Würzkartoffeln Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose)	Süßkartoffel-Tikka-Masala, dazu Erbsen mit Langkornreis Sojabohnen	Bio-Paprikarahmsauce mit Makkaroni Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Käseknöpfle mit Röstzwiebeln (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	Mildes Curry mit Tomaten-Kokossauce und Veggiestreifen, dazu Möhren und Salzkartoffeln 1
kj 591 / kcal 142 / Fett 7,9g , davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 12,8g, davon Zucker 1,5g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,79g / BE 1,1	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 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 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				
Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Sour Cream und Würzkartoffeln Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose)	Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Erbsen und Langkornreis Milch (Lactose) 	Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Makkaroni Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie 3, 8 	Käseknöpfle mit Röstzwiebeln (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) 	Gebratene Putenstreifen in Gemüserahmsauce mit Möhren und Salzkartoffeln Milch (Lactose), Sellerie
kj 591 / kcal 142 / Fett 7,9g , davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 12,8g, davon Zucker 1,5g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,79g / BE 1,1	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 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 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				
Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus 3	Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Gnocchi Eier, Sellerie 1, 3, 8	Kräftiger Kartoffeleintopf Sellerie	Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika-Langkornreis	Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis
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	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
DE-ÖKO-003				

SPEISEKARTE



Montag

KW 34
Dienstag

17.08.2026
Mittwoch

bis

21.08.2026
Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
Gemüse-Burger mit Ketchup, dazu Pommes Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Sesam	Fussili mit Tomatensauce, dazu Gemüsesticks (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen) 	Falafelbällchen mit brauner Sauce, dazu Blumenkohl und Spätzle Gluten (Weizen), Eier, Senf	Paniertes Schnitzel auf Milchbasis mit Dillsauce, dazu Erbsen und Möhren und Salzkartoffeln Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)	Frikassee auf Erbsenbasis mit Möhren und Vollkornreis Milch (Lactose)
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	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
Vollkost				
Knuspriger Hähnchen-Burger mit Ketchup, dazu Pommes Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Sesam 	Fussili mit Tomatensauce, dazu Gemüsesticks (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen) 	Putenfrikadelle mit brauner Sauce, dazu Blumenkohl und Spätzle Gluten (Weizen), Eier, Senf 	Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce, dazu Erbsen und Möhren und Salzkartoffeln Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 	Hühnerfrikassee mit Möhren und Vollkornreis Milch (Lactose) 
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	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
Gluten-, Lactosefrei				
Linsen-Bolognese mit Gnocchi Eier, Sellerie	Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis Sojabohnen	Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln	Hähnchenstreifen in Paprikasauce, dazu Langkornreis Senf, Sellerie	Nudeln a la Napoli
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	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
DE-ÖKO-003				

Nährwerte pro 100 g