

Speisekarte



Montag

KW 39
Dienstag

21.09.2026
Mittwoch

bis

25.09.2026
Donnerstag

Freitag

Menü 1				
Räuchertofu-Veggienara mit Makkaroni Gluten (Weizen), Sojabohnen	Falafel-Dönerteller mit Sour Cream und Pommes Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Vollkornspirelli mit Tomatensauce und Erbsen, dazu Gouda (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 	Spaghetti mit Gemüsebolognese (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sellerie 	Pizza Margherita mit Tomaten Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie
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	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	kJ 534 / kcal 127 / Fett 2,8g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 20,7g, davon Zucker 3,4g / Eiweiß 4,6g / Salz 0,99g / BE 1,7	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	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
Menü 2				
Putencarbonara mit Makkaroni Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 1, 2, 3, 8 	Hähnchen-Dönerteller mit Sour-Cream und Pommes Milch (Lactose) 3 	Vollkornspirelli mit Tomatensauce und Erbsen, dazu Gouda (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 	Spaghetti mit Rinderbolognese (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sellerie  	Pizza Margherita mit Tomaten Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie
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	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	kJ 534 / kcal 127 / Fett 2,8g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 20,7g, davon Zucker 3,4g / Eiweiß 4,6g / Salz 0,99g / BE 1,7	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	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
Gluten-, Lactosefrei				
Lachscurry mit Spirelli Fisch, Sojabohnen	Süßkartoffel Tikka Masala mit Langkornreis Sojabohnen	Nudeln Bolognese	Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis Sojabohnen, Sellerie, Senf	Maisgrießbrei mit Kirschragout 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	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	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	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	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	Gemüsegulasch mit Möhren und Fusilli (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen)  kJ 433 / kcal 103 / Fett 1,1g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 19,6g, davon Zucker 3,8g / Eiweiß 3,4g / Salz 0,6g / BE 1,6	Nuggets auf Milchbasis mit Brokkoli und Kartoffelpüree Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose) kJ 544 / kcal 130 / Fett 5,4g , davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 13,4g, davon Zucker 1,3g / Eiweiß 6,7g / Salz 1,08g / BE 1,1	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	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	Rindergulasch mit Möhren und Fusilli (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen)  kJ 595 / kcal 142 / Fett 3,9g , davon ges. Fettsäuren 1g / KH 18,5g, davon Zucker 2,4g / Eiweiß 8g / Salz 0,66g / BE 1,5	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	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	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		Paprikarahmsauce mit Penne (alles in Bio-Qualität)	Vegetarische Carbonara mit Tofu und Brokkoli, dazu Schmetterlingsnudeln		Käseknöpfle mit Röstzwiebeln (alles in Bio-Qualität)	Süßkartoffel-Tikka-Masala, dazu Erbsen mit Langkornreis	
Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)		Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Sojabohnen		Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	Sojabohnen	
							
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 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	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 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 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	
Menü 2							
Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese, dazu Gouda		Rotes Rindfleischcurry mit Penne (alles in Bio-Qualität)	Mildes Lachscurry mit Paprika, Kokosmilch, dazu Brokkoli und Schmetterlingsnudeln		Käseknöpfle mit Röstzwiebeln (alles in Bio-Qualität)	Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Erbsen und Langkornreis	
Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)		Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sesam	Gluten (Weizen), Fisch, Sojabohnen		Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	Milch (Lactose)	
		 	3 				
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 698 / kcal 166 / Fett 4g , davon ges. Fettsäuren 1,5g / KH 24,3g, davon Zucker 1,6g / Eiweiß 7,2g / Salz 0,62g / BE 2	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 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 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	
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 1, 3, 8	Sellerie	
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							



Montag

KW 42
Dienstag

12.10.2026
Mittwoch

bis

16.10.2026
Donnerstag

Freitag

Menü 1				
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	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	Basmatireis mit Möhren und heller Gemüserahmsauce (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 429 / kcal 102 / Fett 2,2g , davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 17,5g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 2,3g / Salz 0,73g / BE 1,5	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				
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	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 Basmatireis (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 478 / kcal 114 / Fett 2,5g , davon ges. Fettsäuren 1,2g / KH 17,2g, davon Zucker 1,8g / Eiweiß 4,8g / Salz 0,56g / BE 1,4	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				