

SPEISEKARTE



Montag

KW 43
Dienstag

19.10.2026 bis
Mittwoch

23.10.2026
Donnerstag

Freitag

Menü 1				
Spaghetti mit Gemüsebolognese (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sellerie 	Gyrospfanne auf Erbsenbasis mit Sour Cream und Pommes Milch (Lactose)	Vollkornspirelli mit Tomatensauce und Erbsen, dazu Gouda (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 	Köttbullar aus Weizenprotein in Rahm mit buntem Gemüse und Kartoffeln Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf	Kartoffelcremesuppe, dazu Weizenbrötchen Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Sellerie
kJ 413 / kcal 98 / Fett 2,1g, davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 16,1g, davon Zucker 2,6g / Eiweiß 3,4g / Salz 0,88g / BE 1,3	kJ 445 / kcal 107 / Fett 4,7g, davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 12,8g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 2,6g / Salz 0,59g / BE 1,1	kJ 533 / kcal 127 / Fett 2,7g, davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 20,7g, davon Zucker 3,4g / Eiweiß 4,6g / Salz 0,99g / BE 1,7	kJ 439 / kcal 104 / Fett 4,9g, davon ges. Fettsäuren 1g / KH 10,4g, davon Zucker 1g / Eiweiß 4,1g / Salz 1,03g / BE 0,9	kJ 359 / kcal 86 / Fett 1,7g, davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 14,7g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 2,8g / Salz 1,1g / BE 1,2
Menü 2				
Spaghetti mit Rinderbolognese (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sellerie  	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) 	Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit buntem Gemüse und Kartoffeln Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf 	Kartoffelcremesuppe, dazu Weizenbrötchen Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Sellerie
kJ 446 / kcal 106 / Fett 2,2g, davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 16,5g, davon Zucker 2,7g / Eiweiß 4,8g / Salz 0,73g / BE 1,4	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 533 / kcal 127 / Fett 2,7g, davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 20,7g, davon Zucker 3,4g / Eiweiß 4,6g / Salz 0,99g / BE 1,7	kJ 427 / kcal 101 / Fett 4,5g, davon ges. Fettsäuren 1,5g / KH 10,4g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,91g / BE 0,9	kJ 359 / kcal 86 / Fett 1,7g, davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 14,7g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 2,8g / Salz 1,1g / BE 1,2
Gluten-, Lactosefrei				
Lachscurry mit Spirelli Fisch, Sojabohnen	Süßkartoffel Tikka Masala mit Langkornreis Sojabohnen	Spirelli mit Rinderbolognese	Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis Sojabohnen, Sellerie, Senf	Maisgrießbrei mit Kirschragout Sojabohnen
kJ 589 / kcal 141 / Fett 2,8g, davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 22,7g, davon Zucker 1,2g / Eiweiß 5,5g / Salz 0,71g / BE 1,9	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 389 / kcal 93 / Fett 2,8g, davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 15,7g, davon Zucker 10g / Eiweiß 0,8g / Salz 0,08g / BE 1,3
DE-ÖKO-003				

Nährwerte pro 100 g

Montag

KW 44
Dienstag

26.10.2026
Mittwoch

bis

30.10.2026
Donnerstag

Freitag

Menü 1				
Nuggets auf Milchbasis mit Rahmsauce, dazu Blumenkohl und Kroketten Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf 	Gemüse-Gulasch mit Apfelrotkohl und Vollkornspirelli (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen) 	Bratwurst auf Erbsenbasis mit Rahmwirsing und Kartoffelpüree Milch (Lactose) 3	Linseneintopf, dazu Körnerbrötchen (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie 	Couscousbratling mit Rahmspinat und Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)
kj 592 / kcal 141 / Fett 4,9g, davon ges. Fettsäuren 0,6g / KH 17,9g, davon Zucker 1,4g / Eiweiß 5,3g / Salz 0,95g / BE 1,5	kj 444 / kcal 106 / Fett 1,3g, davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 19,7g, davon Zucker 3,8g / Eiweiß 3,4g / Salz 0,7g / BE 1,6	kj 387 / kcal 93 / Fett 4,4g, davon ges. Fettsäuren 0,6g / KH 7,5g, davon Zucker 1,6g / Eiweiß 5g / Salz 1,47g / BE 0,6	kj 441 / kcal 105 / Fett 1g, davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 17,6g, davon Zucker 1,2g / Eiweiß 5,3g / Salz 1,15g / BE 1,5	kj 437 / kcal 104 / Fett 4,1g, davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 13,5g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 2,6g / Salz 0,79g / BE 1,1
Menü 2				
Hähnchen-Nuggets mit Rahmsauce, dazu Blumenkohl und Kroketten Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Senf 	Rindergulasch mit Apfelrotkohl und Vollkornspirelli (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen)  	Geflügelbratwurst mit Rahmwirsing und Kartoffelpüree Milch (Lactose) 8 	Linseneintopf, dazu Körnerbrötchen (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie 	Seelachs-Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose) 
kj 552 / kcal 132 / Fett 4,5g, davon ges. Fettsäuren 0,6g / KH 17,1g, davon Zucker 1,3g / Eiweiß 4,9g / Salz 0,89g / BE 1,4	kj 606 / kcal 145 / Fett 4,1g, davon ges. Fettsäuren 1g / KH 18,6g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 8g / Salz 0,76g / BE 1,6	kj 435 / kcal 105 / Fett 5,6g, davon ges. Fettsäuren 1,7g / KH 7,3g, davon Zucker 1,8g / Eiweiß 6g / Salz 1,24g / BE 0,6	kj 441 / kcal 105 / Fett 1g, davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 17,6g, davon Zucker 1,2g / Eiweiß 5,3g / Salz 1,15g / BE 1,5	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				
Vegetarischer Linseneintopf Sellerie 	Rindergulasch mit Gnocchi Eier, Senf 	Geflügelbratwurst auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree Sojabohnen 8	Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce Eier, Sojabohnen 	Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis Sojabohnen 
kj 190 / kcal 45 / Fett 2,9g, davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 3,2g, davon Zucker 0,7g / Eiweiß 1,2g / Salz 0,32g / BE 0,3	kj 511 / kcal 122 / Fett 5,4g, davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 13,9g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 4,4g / Salz 1,28g / BE 1,2	kj 394 / kcal 94 / Fett 6,1g, davon ges. Fettsäuren 1,9g / KH 3,6g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 6,3g / Salz 2,00g / BE 0,3	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 2,7g, davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 28g, davon Zucker 1,9g / Eiweiß 7,8g / Salz 0,5g / BE 2,3
DE-ÖKO-003				

Montag

KW 45
Dienstag

02.11.2026 bis
Mittwoch

06.11.2026
Donnerstag

Freitag

Menü 1				
Käseknöpfe mit Röstzwiebeln (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) 	Mildes Curry mit Tomaten-Kokossauce und Veggiestreifen, dazu Brokkoli und Schmetterlingsnudeln Gluten (Weizen) 1	Kartoffelpuffer mit Apfelmus Eier, Sulfid/Schwefeldioxid 3	Papikarahmsauce mit Penne (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 	Pizza Margherita Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie
kJ 708 / kcal 168 / Fett 7,7g , davon ges. Fettsäuren 4,3g / KH 18g, davon Zucker 1,4g / Eiweiß 6,5g / Salz 1,05g / BE 1,5	kJ 590 / kcal 141 / Fett 2,6g , davon ges. Fettsäuren 0,6g / KH 22,1g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 6g / Salz 0,68g / BE 1,8	kJ 599 / kcal 142 / Fett 7,7g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 16g, davon Zucker 5,6g / Eiweiß 1,8g / Salz 0,61g / BE 1,3	kJ 610 / kcal 145 / Fett 2,9g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 24,4g, davon Zucker 1,6g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,83g / BE 2	kJ 777 / kcal 185 / Fett 4,3g , davon ges. Fettsäuren 2,1g / KH 26,6g, davon Zucker 3g / Eiweiß 9,8g / Salz 1,21g / BE 2,2
Menü 2				
Käseknöpfe mit Röstzwiebeln (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) 	Mildes Lachscurry mit Paprika, Kokosmilch, dazu Brokkoli und Schmetterlingsnudeln Gluten (Weizen), Fisch, Sojabohnen 3 	Kartoffelpuffer mit Apfelmus Eier, Sulfid/Schwefeldioxid 3	Rotes Rindfleischcurry mit Penne (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sesam  	Pizza Geflügelsalami mit Paprika Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 2, 3, 8 
kJ 708 / kcal 168 / Fett 7,7g , davon ges. Fettsäuren 4,3g / KH 18g, davon Zucker 1,4g / Eiweiß 6,5g / Salz 1,05g / BE 1,5	kJ 534 / kcal 125 / Fett 3,1g , davon ges. Fettsäuren 1g / KH 17,9g, davon Zucker 1,3g / Eiweiß 6g / Salz 0,34g / BE 1,5	kJ 599 / kcal 142 / Fett 7,7g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 16g, davon Zucker 5,6g / Eiweiß 1,8g / Salz 0,61g / BE 1,3	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 808 / kcal 193 / Fett 5,6g , davon ges. Fettsäuren 2,4g / KH 25,1g, davon Zucker 3g / Eiweiß 10,3g / Salz 1,4g / BE 2,1
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
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 713 / kcal 170 / Fett 8,8g , davon ges. Fettsäuren 3,5g / KH 18,6g, davon Zucker 0,7g / Eiweiß 4,1g / Salz 1,17g / BE 1,6	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 46
Dienstag

09.11.2026 bis
Mittwoch

13.11.2026
Donnerstag

Freitag

Menü 1				
Gemüsestäbchen mit Dillsauce, dazu Erbsen und Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	Basmatireis mit Möhren und heller Gemüserahmsauce (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Fusilli mit Tomatensauce, dazu Gemüsesnack (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen)	Linsentaler mit Rahmsauce, dazu Kürbis-Kartoffelgemüse und Spätzle Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf	Vegetarischer Schnitzel-Burger mit Ketchup, dazu Pommes Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Sesam
				
kJ 457 / kcal 109 / Fett 3,5g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 14,6g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 3,5g / Salz 0,66g / BE 1,2	kJ 477 / kcal 113 / Fett 1,8g , davon ges. Fettsäuren 1,1g / KH 20,6g, davon Zucker 1,9g / Eiweiß 2,7g / Salz 0,72g / BE 1,7	kJ 488 / kcal 116 / Fett 1,4g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 22g, davon Zucker 3,1g / Eiweiß 3,6g / Salz 0,54g / BE 1,8	kJ 620 / kcal 148 / Fett 4,7g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 20,9g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 4,9g / Salz 1,06g / BE 1,7	kJ 591 / kcal 141 / Fett 2,6g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 22,4g, davon Zucker 3,3g / Eiweiß 5,6g / Salz 0,63g / BE 1,9
Menü 2				
Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce, dazu Erbsen und Salzkartoffeln Milch (Lactose), Fisch, Gluten (Weizen)	Hühnerfrikassee mit Möhren und Basmatireis (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Fusilli mit Tomatensauce, dazu Gemüsesnack (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen)	Putenfrikadelle mit Rahmsauce, dazu Kürbis-Kartoffelgemüse und Spätzle Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf	Knuspriger Hähnchen-Burger mit Ketchup, dazu Pommes Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Sesam
	 			
kJ 442 / kcal 105 / Fett 3,2g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 13,5g, davon Zucker 0,8g / Eiweiß 4,7g / Salz 0,62g / BE 1,1	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	kJ 488 / kcal 116 / Fett 1,4g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 22g, davon Zucker 3,1g / Eiweiß 3,6g / Salz 0,54g / BE 1,8	kJ 557 / kcal 133 / Fett 4,3g , davon ges. Fettsäuren 1,1g / KH 15,5g, davon Zucker 0,7g / Eiweiß 7,5g / Salz 1,16g / BE 1,3	kJ 639 / kcal 152 / Fett 4g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 22,7g, davon Zucker 3,4g / Eiweiß 5,4g / Salz 0,58g / BE 1,9
Gluten-, Lactosefrei				
Nudeln a la Napoli 	Linsen-Bolognese mit Gnocchi Eier, Sellerie	Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis Sojabohnen 8	Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln 	Hähnchenstreifen in Paprikasauce, dazu Langkornreis Sellerie, Senf
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 221 / kcal 53 / Fett 1,4g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 5,4g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 4,2g / Salz 1,3g / BE 0,4	kJ 325 / kcal 78 / Fett 1,7g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 9,7g, davon Zucker 1,4g / Eiweiß 5,4g / Salz 1,36g / BE 0,8
DE-ÖKO-003				