

Speisekarte



Montag

KW 34
Dienstag

18.08.2025
Mittwoch

bis

22.08.2025
Donnerstag

Vegetarisch			
Paniertes Schnitzel auf Milchbasis mit Dillsauce und Erbsen, dazu Salzkartoffeln Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose) kJ 418 / kcal 100 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 13,0 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,52 g / BE 1,08	Eieromelette mit Rahmspinat und Kartoffeln Eier, Milch (Lactose) kJ 357 / kcal 85 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 8,8 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,48 g / BE 0,74	Bio-Linsentaler mit vegetarischer Bratensauce, dazu Blumenkohl und Spätzle Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf, Sellerie kJ 461 / kcal 110 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 15,7 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,64 g / BE 1,31	Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier kJ 973 / kcal 232 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 34,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 9,7 g / Salz 0,39 g / BE 2,84
Vollkost			
Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce und Erbsen, dazu Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Fische  kJ 460 / kcal 110 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 13,8 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,51 g / BE 1,15	Eieromelette mit Rahmspinat und Kartoffeln Eier, Milch (Lactose) kJ 357 / kcal 85 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 8,8 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,48 g / BE 0,74	Putenfrikadelle mit Bratensauce, dazu Blumenkohl und Spätzle Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf  kJ 453 / kcal 108 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 11,8 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 0,84 g / BE 0,99	Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier kJ 973 / kcal 232 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 34,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 9,7 g / Salz 0,39 g / BE 2,84
Gluten-, Lactosefrei			
Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln kJ 230 / kcal 55 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 4,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,42 g / BE 0,40	Schmorgemüse Mediterrane Art, mit Kräuter-Maisgrieß Sojabohnen kJ 298 / kcal 71 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 7,3 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,24 g / BE 0,61	Nudeln a la Napoli kJ 573 / kcal 137 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 26,9 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,13 g / BE 2,24	Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika-Langkornreis kJ 349 / kcal 83 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 14,0 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 1,9 g / Salz 0,94 g / BE 1,17
DE-ÖKO-003			

Nährwerte pro 100 g

Speisekarte



Montag

KW 35
Dienstag

25.08.2025
Mittwoch

bis

29.08.2025
Donnerstag

Vegetarisch

Käsespätzle mit Röstzwiebeln (alles in Bio-Qualität)

Gluten (Weizen. Dinkel), Eier, Milch (Lactose)



kJ 744 / kcal 178 / Fett 8,7 g, davon ges. Fettsäuren 4,9 g / KH 18,3 g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,99 g / BE 1,5

Spaghetti mit Gemüse-Bolognese

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie

kJ 542 / kcal 129 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 19,6 g, davon Zucker 2,7g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,25 g / BE 1,6

Pizza Margherita

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

kJ 763 / kcal 182 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 25,2 g, davon Zucker 4,0 g / Eiweiß 10,3 g / Salz 1,10 g / BE 2,1

Räuchertofu-Veggienara mit Makkaroni

Gluten (Weizen), Sojabohnen

kJ 522 / kcal 125 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 19,5 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,82 g / BE 1,6

Vollkost

Käsespätzle mit Röstzwiebeln (alles in Bio-Qualität)

Gluten (Weizen. Dinkel), Eier, Milch (Lactose)



kJ 744 / kcal 178 / Fett 8,7 g, davon ges. Fettsäuren 4,9 g / KH 18,3 g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,99 g / BE 1,5

Spaghetti mit Rinderbolognese

Gluten (Weizen), Sellerie



kJ 563 / kcal 134 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 20,1 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,33 g / BE 1,7

Pizza Margherita

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

kJ 763 / kcal 182 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 25,2 g, davon Zucker 4,0 g / Eiweiß 10,3 g / Salz 1,10 g / BE 2,1

Putencarbonara mit Makkaroni

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

1, 2, 3, 8



kJ 613 / kcal 125146 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 19,7 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,84 g / BE 1,6

Gluten-, Lactosefrei

Maisgrießbrei mit Kirschragout

Sojabohnen

kJ 403 / kcal 96 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 15,4 g, davon Zucker 9,3g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,07 g / BE 1,3

Nudeln Bolognese

kJ 635 / kcal 152 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 25,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,49 g / BE 2,2

Süßkartoffel Tikka Masala

Sojabohnen

kJ 499 / kcal 119 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 13,4 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,1

Vegetarischer Linseneintopf

Sellerie

kJ 227 / kcal 54 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 9,8 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,05 g / BE 0,8

DE-ÖKO-003

Nährwerte pro 100 g

Speisekarte



Montag

KW 36
Dienstag

01.09.2025
Mittwoch

bis

05.09.2025
Donnerstag

Vegetarisch			
Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln Eier, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Mac and Cheese Penne mit Käsesauce und Gouda (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 	Bio-Gemüse-Gulasch mit Blumenkohl und Vollkornspirelli Gluten (Weizen)	Gemüse-Frühlingsrollen mit süß-saurer Sauce, dazu Langkornreis Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Senf, Sesam 2
kj 374 / kcal 89 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 9,0 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 4,9 g / Salz 0,46 g / BE 0,75	kj 1193 / kcal 285 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g / KH 47,9 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 10,7 g / Salz 0,49 g / BE 3,99	kj 478 / kcal 114 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 19,6 g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,64 g / BE 1,63	kj 612 / kcal 146 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 25,9 g, davon Zucker 3,6g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,08 g / BE 2,2
Vollkost			
Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 	Mac and Cheese Penne mit Käsesauce und Gouda (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 	Rindergulasch mit Blumenkohl und Vollkornspirelli Senf, Gluten (Weizen) 	Gemüse-Frühlingsrollen mit süß-saurer Sauce, dazu Langkornreis Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Senf, Sesam 2
kj 455 / kcal 109 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 12,5 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,37 g / BE 1,04	kj 1193 / kcal 285 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g / KH 47,9 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 10,7 g / Salz 0,49 g / BE 3,99	kj 569 / kcal 136 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 18,9 g, davon Zucker 1,0g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,72 g / BE 1,57	kj 612 / kcal 146 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 25,9 g, davon Zucker 3,6g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,08 g / BE 2,2
Gluten-, Lactosefrei			
Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis Sojabohnen	Bunter Gemüseeeintopf	Rinderbraten in brauner Sauce, dazu Apfelrotkohl und Salzkartoffeln	Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce, dazu Risi Bisi Senf
kj 780 / kcal 186 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g, KH 28,6 g, davon Zucker 2,9g / Eiweiß 9,4 g / Salz 0,86 g / BE 2,39	kj 185 / kcal 44 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g, KH 5,8 g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 1,0 g / Salz 1,03 g / BE 0,49	kj 366 / kcal 88 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g, KH 9,0 g, davon Zucker 3,1g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,93 g / BE 0,75	kj 541 / kcal 129 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g, KH 14,4 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,09 g / BE 1,20
DE-ÖKO-003			

Nährwerte pro 100 g

Speisekarte



Montag

KW 37
Dienstag

08.09.2025
Mittwoch

bis

12.09.2025
Donnerstag

Vegetarisch

Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese, dazu Gouda Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie 1, 3 kJ 714 / kcal 170 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 26,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 1,13 g / BE 2,23	Kartoffel-Gemüse-Gratin mit Blattsalat und Joghurtdressing Milch (Lactose), Sellerie 1, 3 kJ 337 / kcal 80 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 7,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,97 g / BE 0,64	Vegetarische Carbonara mit Tofu und Brokkoli, dazu bunte Schmetterlingsnudeln Gluten (Weizen), Sojabohnen kJ 498 / kcal 119 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 19,1 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,97 g / BE 1,59	Gemüselasagne (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie  kJ 372 / kcal 89 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 15,0 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,00 g / BE 1,25
--	--	---	--

Vollkost

Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese, dazu Gouda Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie kJ 714 / kcal 170 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 26,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 1,13 g / BE 2,23	Kartoffel-Gemüse-Gratin mit Blattsalat und Joghurtdressing Milch (Lactose), Sellerie 1, 3 kJ 337 / kcal 80 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 7,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,97 g / BE 0,64	Lachscarbonara mit Brokkoli, dazu bunte Schmetterlingsnudeln Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose) 1  kJ 607 / kcal 145 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 19,7 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 0,85 g / BE 1,64	Gemüselasagne (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie  kJ 372 / kcal 89 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 15,0 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,00 g / BE 1,25
--	--	---	--

Gluten-, Lactosefrei

Linsen-Bolognese mit Gnocchi Eier, Sellerie kJ 541 / kcal 129 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 22,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,01 g / BE 1,90	Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis Sojabohnen, Sellerie, Senf kJ 443 / kcal 106 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 17,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,40 g / BE 1,44	Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis kJ 544 / kcal 130 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 20,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,34 g / BE 1,67	Kräftiger Kartoffeleintopf Sellerie kJ 184 / kcal 44 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 6,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,57
---	---	---	---

DE-ÖKO-003

Nährwerte pro 100 g

Speisekarte



Montag

KW 38
Dienstag

15.09.2025
Mittwoch

bis

19.09.2025
Donnerstag

Vegetarisch

Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Sour Cream und Tomatenreis Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Vegetarische Currywurst mit Potatoes-Wedges Gluten (Weizen), Senf, Sellerie	Spaghetti mit Gemüse-Bolognese, dazu Gouda Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Sojabohnen	Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier
kj 527 / kcal 126 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 11,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,20 g / BE 0,97	kj 600 / kcal 143 / Fett 6,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 15,7 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,07 g / BE 1,31	kj 638 / kcal 152 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 22,5 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,88 g / BE 1,87	kj 973 / kcal 232 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 34,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 9,7 g / Salz 0,39 g / BE 2,84

Vollkost

Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Sour Cream und Tomatenreis Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Vegetarische Currywurst mit Potatoes-Wedges Gluten (Weizen), Senf, Sellerie	Spaghetti mit Gemüse-Bolognese, dazu Gouda Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Sojabohnen	Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier
kj 527 / kcal 126 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 11,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,20 g / BE 0,97	kj 600 / kcal 143 / Fett 6,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 15,7 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,07 g / BE 1,31	kj 638 / kcal 152 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 22,5 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,88 g / BE 1,87	kj 973 / kcal 232 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 34,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 9,7 g / Salz 0,39 g / BE 2,84

Gluten-, Lactosefrei

Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln 	Schmorgemüse Mediterrane Art, mit Kräuter-Maisgrieß Sojabohnen	Nudeln a la Napoli 	Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika-Langkornreis
kj 230 / kcal 55 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 4,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,42 g / BE 0,40	kj 298 / kcal 71 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 7,3 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,24 g / BE 0,61	kj 573 / kcal 137 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 26,9 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,13 g / BE 2,24	kj 349 / kcal 83 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 14,0 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 1,9 g / Salz 0,94 g / BE 1,17

DE-ÖKO-003

Nährwerte pro 100 g