

SPEISEKARTE



Montag

KW 47
Dienstag

17.11.2025
Mittwoch

bis

21.11.2025
Donnerstag

Vegetarisch				
Vollkornreis mit Bio-Mais-Feta-Sauce Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Spaghetti mit Gemüsebolognese (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sellerie 	Köttbullar aus Weizenprotein in Rahm mit bunten Gemüse und Langkornreis Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf	Gemüse-Burger mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Sesam	
kJ 533 / kcal 127 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 21,0 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 2,21 g / BE 1,8	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	kJ 583 / kcal 139 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 17,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 2,13 g / BE 1,4	kJ 594 / kcal 142 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 21,3 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,68 g / BE 1,78	
Vollkost				
Lachswürfel in Tomatencremesauce mit Vollkornreis Gluten (Weizen), Krebstiere, Fische, Milch (Lactose) 	Spaghetti mit Rinderbolognese (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sellerie  	Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit bunten Gemüse und Langkornreis Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf 	Knuspriger Hähnchen-Burger mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes Gluten (Weizen, Dinkel, Gerste), Sesam, Sellerie 	
kJ 598 / kcal 143 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 18,6 g, davon Zucker 0,5 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 2,24 g / BE 1,6	kJ 506 / kcal 121 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 20,7 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,86 g / BE 1,7	kJ 619 / kcal 148 / Fett 6,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 17,5 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 4,6 g / BE 1,5	kJ 772 / kcal 184 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 26,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,6 g / BE 2,2	
Gluten-, Lactosefrei				
Süßkartoffel Tikka Masala Sojabohnen	Vegetarischer Linseneintopf Sellerie	Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis Sojabohnen, Sellerie, Senf	Maisgrießbrei mit Kirschragout 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	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	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	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	
DE-ÖKO-003				

Nährwerte pro 100 g

SPEISEKARTE



Montag

KW 48
Dienstag

24.11.2025
Mittwoch

bis

28.11.2025
Donnerstag

Vegetarisch				
Knuspriges Schnitzel auf Milchbasis mit vegetarischer Bratensauce, dazu Blumenkohl und Klöße Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose) 1	Bio-Gemüse-Gulasch mit Bio-Rotkohl und Vollkornspirelli Gluten (Weizen)	Bratwurst auf Erbsenbasis mit Sauerkraut und Kartoffelpüree Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier	Linseneintopf mit Körnerbrötchen (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie 	
kJ 469 / kcal 112 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 16,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,3 g / BE 1,4	kJ 574 / kcal 137 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 19,6 g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,47	kJ 656 / kcal 157 / Fett 8,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 14,4 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 5,8 g / Salz 0,57 g / BE 1,20	kJ 451 / kcal 107 / Fett 1g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 18g, davon Zucker 1,2g / Eiweiß 5,4g / Salz 1,18g / BE 1,5	
Vollkost				
Paniertes Hähnchenschnitzel mit Bratensauce, dazu Blumenkohl und Klöße Gluten (Weizen), Eier, Senf, Milch (Lactose) 	Rindergulasch mit Rotkohl und Vollkornspirelli Gluten (Weizen), Senf 	Geflügelbratwurst mit Sauerkraut und Kartoffelpüree Milch (Lactose) 8 	Linseneintopf mit Körnerbrötchen (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie 	
kJ 683 / kcal 163 / Fett 8,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 16,3 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,15 g / BE 1,4	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 686 / kcal 164 / Fett 9,8 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g / KH 11,9 g, davon Zucker 1,0g / Eiweiß 7,0 g / Salz 1,58 g / BE 0,99	kJ 451 / kcal 107 / Fett 1g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 18g, davon Zucker 1,2g / Eiweiß 5,4g / Salz 1,18g / BE 1,5	
Gluten-, Lactosefrei				
Bunter Gemüseeintopf	Rinderbraten in brauner Sauce, dazu Apfelrotkohl und Salzkartoffeln	Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce, dazu Risi Bisi Senf	Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce Eier, Sojabohnen	
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	kJ 875 / kcal 209 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g, KH 30,9 g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 9,0 g / Salz 0,43 g / BE 2,57	
DE-ÖKO-003				

SPEISEKARTE



Montag

KW 49
Dienstag

01.12.2025
Mittwoch

bis

05.12.2025
Donnerstag

Vegetarisch				
Bio-Paprikarahmsauce mit Makkaroni Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kj 571 / kcal 137 / Fett 3g , davon ges. Fettsäuren 0,9g / KH 23,2g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 3,8g / Salz 0,83g / BE 1,9	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	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	Kartoffelpuffer mit Apfelmus Eier, Schwefeldioxid/Sulfite 3 kj 550 / kcal 131 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g / KH 17,5 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,20 g / BE 1,45	
Vollkost				
Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Makkaroni Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie 3, 8  kj 708 / kcal 169 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 22,9 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 12,87 g / BE 1,91	Mildes Lachscurry mit Paprika, Kokosmilch, dazu Brokkoli und bunte Schmetterlingsnudeln Gluten (Weizen), Fisch, Sojabohnen 3  kj 572 / kcal 134 / Fett 2,9g , davon ges. Fettsäuren 1g / KH 20,5g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 6g / Salz 0,6g / BE 1,7	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	Kartoffelpuffer mit Apfelmus Eier, Schwefeldioxid/Sulfite 3 kj 550 / kcal 131 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g / KH 17,5 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,20 g / BE 1,45	
Gluten-, Lactosefrei				
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	Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus 3 kj 511 / kcal 122 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 20,8 g, davon Zucker 9,7 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,49 g / BE 1,73	
DE-ÖKO-003				

SPEISEKARTE



KW 50
Dienstag

08.12.2025 bis
Mittwoch

12.12.2025
Donnerstag

Montag

Vegetarisch

Paniertes Schnitzel auf Milchbasis mit Rahmwirsing, dazu Salzkartoffeln

Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)



Erbseneintopf mit Körnerbrötchen

(alles in Bio-Qualität)

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose)

KJ 416 / kcal 99 / Fett 2,9g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH
12,2g, davon Zucker 1g / Eiweiß 4,7g / Salz 0,75g / BE 1

Falafelbällchen mit Langkornreis und Sour Cream

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 685 / kcal 163 / Fett 6g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH
21,4g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 5,3g / Salz 1,08g / BE 1,8

Frikassee auf Erbsenbasis mit Möhren und Vollkornreis

Milch (Lactose)

kJ 470 / kcal 112 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 16,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 2,07 g / BE 1,35

Vollkost

Paniertes Seelachsfilet mit Rahmwirsing, dazu Salzkartoffeln

Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)



kJ 376 / kcal 90 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 7,1 g, davon Zucker 4,3 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 0,47 g / BE 0,6

Erbseneintopf mit Körnerbrötchen

(alles in Bio-Qualität)

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose)



kJ 501 / kcal 119 / Fett 4,9g , davon ges. Fettsäuren 2,8g / KH
14,8g, davon Zucker 2g / Eiweiß 3,9g / Salz 1,04g / BE 1,2

Putengyrospfanne mit Langkornreis und Sour Cream

Milch (Lactose)



kJ 582 / kcal 138 / Fett 5,8g, davon ges. Fettsäuren 1g / KH 14g,
davon Zucker 1,4g / Eiweiß 7,4g / Salz 0,86g / BE 1,2

Hühnerfrikassee mit Möhren und Vollkornreis

Milch (Lactose)



kJ 481 / kcal 115 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH
16,0 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,92 g / BE 1,33

Gluten-, Lactosefrei

Schmorgemüse Mediterrane Art, mit Kräuter-Maisgrieß

Sojabohnen

Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika- Langkornreis

Nudeln a la Napoli

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

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

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

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 445 / kcal 106 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH
17,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,75 g / BE 1,49

DE-ÖKO-003

Nährwerte pro 100 g

Speisekarte



Montag

KW 51
Dienstag

15.12.2025
Mittwoch

bis

19.12.2025
Donnerstag

Vegetarisch				
Vollkornreis mit Bio-Mais-Feta-Sauce Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  kj 533 / kcal 127 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 21,0 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 2,21 g / BE 1,8	Spaghetti mit Gemüsebolognese (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), 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	Köttbullar aus Weizenprotein in Rahm mit bunten Gemüse und Langkornreis Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf kj 583 / kcal 139 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 17,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 2,13 g / BE 1,4	Milchreis mit Apfelmus, vorweg Nudelsuppe Milch (Lactose), Gluten (Weizen) 3, 11 kj 335 / kcal 80 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 9,4 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,25 g / BE 0,8	
Vollkost				
Lachswürfel in Tomatencremesauce mit Vollkornreis Gluten (Weizen), Krebstiere, Fische, Milch (Lactose)  kj 598 / kcal 143 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 18,6 g, davon Zucker 0,5 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 2,24 g / BE 1,6	Spaghetti mit Rinderbolognese (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sellerie  kj 506 / kcal 121 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 20,7 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,86 g / BE 1,7	Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit bunten Gemüse und Langkornreis Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf  kj 619 / kcal 148 / Fett 6,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 17,5 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 4,6 g / BE 1,5	Milchreis mit Apfelmus, vorweg Nudelsuppe Milch (Lactose), Gluten (Weizen) 3, 11 kj 335 / kcal 80 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 9,4 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,25 g / BE 0,8	
Gluten-, Lactosefrei				
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	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	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	
DE-ÖKO-003				

SPEISEKARTE



Montag

KW 2
Dienstag

08.01.2026
Mittwoch

bis

09.01.2026
Donnerstag

Vegetarisch				
Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien	Kartoffelpuffer mit Apfelmus Eier, Schwefeldioxid/Sulfite 3 kJ 550 / kcal 131 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g / KH 17,5 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,20 g / BE 1,45	
Vollkost				
Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien	Kartoffelpuffer mit Apfelmus Eier, Schwefeldioxid/Sulfite 3 kJ 550 / kcal 131 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g / KH 17,5 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,20 g / BE 1,45	
Gluten-, Lactosefrei				
Herbstferien	Herbstferien	Herbstferien	Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis Sojabohnen kJ 445 / kcal 106 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 17,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,75 g / BE 1,49	
DE-ÖKO-003				