

SPEISEKARTE



Montag

KW 35
Dienstag

24.08.2026
Mittwoch

bis

28.08.2026
Donnerstag

Vegetarisch

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) 	Pizza Margherita mit Tomaten Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie	Spaghetti mit Gemüsebolognese (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sellerie 
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 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	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

Vollkost

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) 	Pizza Margherita mit Tomaten Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie	Spaghetti mit Rinderbolognese (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sellerie  
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 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	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

Gluten-, Lactosefrei

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 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 36
Dienstag

31.08.2026
Mittwoch

bis

04.09.2026
Donnerstag

Vegetarisch

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	Gnocchi in Käserahmsauce und Brokkoli (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  kj 522 / kcal 123 / Fett 3,3g , davon ges. Fettsäuren 1,9g / KH 19g, davon Zucker 1,2g / Eiweiß 3,9g / Salz 0,7g / BE 1,6	Tomatensuppe mit Vollkornreis, dazu Körnerbrötchen (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose)  kj 485 / kcal 115 / Fett 2,2g , davon ges. Fettsäuren 0,6g / KH 19,4g, davon Zucker 3,2g / Eiweiß 3,4g / Salz 0,71g / BE 1,6
--	---	--	---

Vollkost

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	Gnocchi in Käserahmsauce und Brokkoli (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)   kj 522 / kcal 123 / Fett 3,3g , davon ges. Fettsäuren 1,9g / KH 19g, davon Zucker 1,2g / Eiweiß 3,9g / Salz 0,7g / BE 1,6	Tomatensuppe mit Vollkornreis, dazu Körnerbrötchen (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose)  kj 485 / kcal 115 / Fett 2,2g , davon ges. Fettsäuren 0,6g / KH 19,4g, davon Zucker 3,2g / Eiweiß 3,4g / Salz 0,71g / BE 1,6
--	---	---	--

Gluten-, Lactosefrei

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 1 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	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
---	--	---	--

DE-ÖKO-003

SPEISEKARTE



KW 37
Dienstag

07.09.2026
Mittwoch

bis

11.09.2026
Donnerstag

Montag

Vegetarisch

Paprikarahmsauce mit Penne (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  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	Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Sour Cream und Würzkartoffeln Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose) kJ 654 / kcal 156 / Fett 8,4g , davon ges. Fettsäuren 2,2g / KH 14,7g, davon Zucker 1,6g / Eiweiß 4,5g / Salz 0,58g / BE 1,2	Süßkartoffel-Tikka-Masala, dazu Erbsen mit Langkornreis Sojabohnen 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	Käseknöpfe mit Röstzwiebeln (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)  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
--	--	--	--

Vollkost

Rotes Rindfleischcurry mit Penne (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sesam   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	Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Sour Cream und Würzkartoffeln Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose) kJ 654 / kcal 156 / Fett 8,4g , davon ges. Fettsäuren 2,2g / KH 14,7g, davon Zucker 1,6g / Eiweiß 4,5g / Salz 0,58g / BE 1,2	Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Erbsen und Langkornreis Milch (Lactose)  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	Käseknöpfe mit Röstzwiebeln (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)  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
---	--	---	--

Gluten-, Lactosefrei

Beef-Chili mit Quinoa-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	Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus 3 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	Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Gnocchi Eier, Sellerie 1, 3, 8 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	Kräftiger Kartoffeleintopf Sellerie 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

SPEISEKARTE



Montag

KW 38
Dienstag

14.09.2026
Mittwoch

bis

18.09.2026
Donnerstag

Vegetarisch

Paniertes Schnitzel auf Milchbasis mit Dillsauce, dazu Erbsen und Möhren und Salzkartoffeln Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)	Basmatireis mit Möhren und heller Gemüserahmsauce (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Fussili mit Tomatensauce, dazu Gemüsesticks (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen)	Falafelbällchen mit brauner Sauce, dazu Blumenkohl und Spätzle Gluten (Weizen), Eier, Senf
			
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 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	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

Vollkost

Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce, dazu Erbsen und Möhren und Salzkartoffeln Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Hühnerfrikassee mit Möhren und Basmatireis (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Fussili mit Tomatensauce, dazu Gemüsesticks (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen)	Putenfrikadelle mit brauner Sauce, dazu Blumenkohl und Spätzle Gluten (Weizen), Eier, Senf
	 		
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 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 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

Gluten-, Lactosefrei

Nudeln a la Napoli 	Linsen-Bolognese mit Gnocchi Eier, Sellerie	Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis Sojabohnen	Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln
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 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