

SPEISEKARTE



KW 43
Dienstag

19.10.2026
Mittwoch

bis

23.10.2026
Donnerstag

Montag

Menü 1			
Spaghetti mit Gemüsebolognese (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), 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	Gyrospfanne auf Erbsenbasis mit Sour Cream und Pommes Milch (Lactose) 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	Vollkornspirelli mit Tomatensauce und Erbsen, dazu Gouda (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  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	Köttbullar aus Weizenprotein in Rahm mit buntem Gemüse und Kartoffeln Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf 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
Menü 2			
Spaghetti mit Rinderbolognese (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), 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	Hähnchen-Dönerteller mit Sour-Cream und Pommes Milch (Lactose) 3  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	Vollkornspirelli mit Tomatensauce und Erbsen, dazu Gouda (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  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	Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit buntem Gemüse und Kartoffeln Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf  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
Gluten-, Lactosefrei			
Lachscurry mit Spirelli Fisch, 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	Süßkartoffel Tikka Masala mit Langkornreis 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	Spirelli mit Rinderbolognese 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	Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis Sojabohnen, Sellerie, Senf 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
DE-ÖKO-003			

Nährwerte pro 100 g

SPEISEKARTE



Montag

KW 44
Dienstag

26.10.2026
Mittwoch

bis

30.10.2026
Donnerstag

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 
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

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 
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

Gluten-, Lactosefrei

Vegetarischer Linseneintopf Sellerie kJ 190 / kcal 45 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 3,2 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,32 g / BE 0,3	Rindergulasch mit Gnocchi Eier, Senf 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	Geflügelbratwurst auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree Sojabohnen 8 kJ 394 / kcal 94 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g / KH 3,6 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 2,00 g / BE 0,3	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



Montag

KW 45
Dienstag

02.11.2026
Mittwoch

bis

06.11.2026
Donnerstag

Menü 1			
Käseknöpfle mit Röstzwiebeln (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)  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	Mildes Curry mit Tomaten-Kokossauce und Veggiestreifen, dazu Brokkoli und Schmetterlingsnudeln Gluten (Weizen) 1 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	Kartoffelpuffer mit Apfelmus Eier, Sulfit/Schwefeldioxid 3 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	Paprikarahmsauce mit Penne (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  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
Menü 2			
Käseknöpfle mit Röstzwiebeln (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)  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	Mildes Lachscurry mit Paprika, Kokosmilch, dazu Brokkoli und Schmetterlingsnudeln Gluten (Weizen), Fisch, Sojabohnen 3  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	Kartoffelpuffer mit Apfelmus Eier, Sulfit/Schwefeldioxid 3 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	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
Gluten-, Lactosefrei			
Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis 3 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 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	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			

Nährwerte pro 100 g

SPEISEKARTE



Montag

KW 46
Dienstag

09.11.2026
Mittwoch

bis

13.11.2026
Donnerstag

Menü 1			
Gemügestäbchen mit Dillsauce, dazu Erbsen und Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)  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	Basmatireis mit Möhren und heller Gemüserahmsauce (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  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	Fusilli mit Tomatensauce, dazu Gemüsesnack (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen)  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	Linsentaler mit Rahmsauce, dazu Kürbis-Kartoffelgemüse und Spätzle Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf 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
Menü 2			
Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce, dazu Erbsen und Salzkartoffeln Milch (Lactose), Fisch, Gluten (Weizen)  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	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	Fusilli mit Tomatensauce, dazu Gemüsesnack (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen)  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	Putenfrikadelle mit Rahmsauce, dazu Kürbis-Kartoffelgemüse und Spätzle Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf  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
Gluten-, Lactosefrei			
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 8 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 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
DE-ÖKO-003			

Nährwerte pro 100 g