SPEISEKARTE

KW 47 **16.11.2026** **bis** **20.11.2026**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Menü 1	**Kartoffelcremesuppe, dazu Weizenbrötchen** Gluten (Weizen, Gerste, Roggen), Milch (Lactose), Sellerie	**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)
	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	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
Menü 2	**Kartoffelcremesuppe, dazu Weizenbrötchen** Gluten (Weizen, Gerste, Roggen), Milch (Lactose), Sellerie	**Spaghetti mit Rinderbolognese** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sellerie	**Hähnchen-Dönerteller mit Sour-Cream und Pommes** Milch (Lactose)	**Vollkornspirelli mit Tomatensauce und Erbsen, dazu Gouda** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)
	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	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
Gluten-, Lactosefrei	**Maisgrießbrei mit Kirschragout** Sojabohnen	**Lachscurry mit Spirelli** Fisch, Sojabohnen	**Süßkartoffel Tikka Masala mit Langkornreis** Sojabohnen	**Spirelli mit Rinderbolognese**
	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	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
DE-ÖKO-003				

Nährwerte pro 100 g

SPEISEKARTE

KW 48 **23.11.2026** **bis** **27.11.2026**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Menü 1			
Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung, dazu Tomatensauce und Erbsen (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) BIO	**Couscousbratling mit Rahmspinat und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	**Nuggets auf Milchbasis mit Rahmsauce, dazu Blumenkohl und Kroketten** Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf	**Gnocchi in Käserahmsauce und Brokkoli** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose) BIO
kJ 570 / kcal 135 / Fett 2,5g , davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 21,7g, davon Zucker 3,9g / Eiweiß 5,9g / Salz 0,95g / BE 1,8	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	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 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
Menü 2			
Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung, dazu Tomatensauce und Erbsen (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) BIO	**Seelachs-Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)	**Hähnchen-Nuggets mit Rahmsauce, dazu Blumenkohl und Kroketten** Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Senf	**Gnocchi in Käserahmsauce und Brokkoli** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose) BIO
kJ 570 / kcal 135 / Fett 2,5g , davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 21,7g, davon Zucker 3,9g / Eiweiß 5,9g / Salz 0,95g / BE 1,8	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	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 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
Gluten-, Lactosefrei			
Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce Eier, Sojabohnen	**Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis** Sojabohnen	**Vegetarischer Linseneintopf** Sellerie	**Rindergulasch mit Gnocchi** Eier, Senf
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	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	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
DE-ÖKO-003			

Nährwerte pro 100 g

SPEISEKARTE

KW 49 **30.11.2026** **bis** **04.12.2026**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Menü 1			
Pizza Margherita Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	**Käseknöpfle 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	**Paprikarahmsauce mit Penne** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)
kJ 1080 / kcal 258 / Fett 7,6 g , davon ges. Fettsäuren 3,5 g / KH 36,8 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 10,3 g / Salz 1,25 g / BE 3,1	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 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			
Pizza Geflügelsalami Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 2,3,8	**Käseknöpfle 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	**Rotes Rindfleischcurry mit Penne** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sesam
kJ 1065 / kcal 255 / Fett 8,7 g , davon ges. Fettsäuren 4,2 g / KH 32,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 10,5 g / Salz 1,14 g / BE 2,7	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 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			
Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika-Langkornreis	**Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis**	**Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus** 3	**Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Gnocchi** Eier, Sellerie 1, 3, 8
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	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
DE-ÖKO-003			

Nährwerte pro 100 g

SPEISEKARTE

KW 50 **07.12.2026** **bis** **11.12.2026**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Menü 1	**Linsentaler mit Rahmsauce, dazu Kürbis-Kartoffelgemüse und Spätzle** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf	**Fusilli mit Tomatensauce, dazu Gemüsesnack** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen)	**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)
	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 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 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
Menü 2	**Putenfrikadelle mit Rahmsauce, dazu Kürbis-Kartoffelgemüse und Spätzle** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf	**Fusilli mit Tomatensauce, dazu Gemüsesnack** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen)	**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)
	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 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 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
Gluten-, Lactosefrei	**Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln**	**Hähnchenstreifen in Paprikasauce, dazu Langkornreis** Sellerie, Senf	**Nudeln a la Napoli**	**Linsen-Bolognese mit Gnocchi** Eier, Sellerie
	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	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
DE-ÖKO-003				

Nährwerte pro 100 g