SPEISEKARTE

KW 51 **14.12.2026** **bis** **18.12.2026**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Menü 1	**Couscousbratling mit Kräuterdip und Salzkartoffeln, dazu Gemüsesnack**	**Pfannkuchen mit bunten Gemüse, dazu Käsesauce und Salzkartoffeln** (alles in Bio-Qualität)	**Linsengemüse mit Brokkoli und Eierknöpfle** (alles in Bio-Qualität)	**Gebackene Rote-Bete-Sticks mit Sour Cream, dazu Kartoffel-Wedges**
	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Eier, Sellerie	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)
	kJ 443 / kcal 105 / Fett 4,6g , davon ges. Fettsäuren 0,6g / KH 12,4g, davon Zucker 1,8g / Eiweiß 3,1g / Salz 0,44g / BE 1	kJ 417 / kcal 99 / Fett 3,7g , davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 13,1g, davon Zucker 1,5g / Eiweiß 2,8g / Salz 0,43g / BE 1,1	kJ 469 / kcal 111 / Fett 2,5g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 17g, davon Zucker 1,2g / Eiweiß 4,6g / Salz 0,96g / BE 1,4	kJ 698 / kcal 167 / Fett 8,8g , davon ges. Fettsäuren 2,1g / KH 15,7g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 4,9g / Salz 0,56g / BE 1,3
Menü 2	**Lachsfrikadelle mit Kräuterdip und Salzkartoffeln, dazu Gemüsesnack**	**Pfannkuchen mit bunten Gemüse, dazu Käsesauce und Salzkartoffeln** (alles in Bio-Qualität)	**Rinderhaschee mit Brokkoli und Eierknöpfle** (alles in Bio-Qualität)	**Gebackene Rote-Bete-Sticks mit Sour Cream, dazu Kartoffel-Wedges**
	Milch (Lactose), Gluten (Weizen), Eier, Fisch, Senf, Sulfit 3	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)
	kJ 390 / kcal 92 / Fett 3,8g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 7,7g, davon Zucker 1,8g / Eiweiß 6,1g / Salz 0,79g / BE 0,6	kJ 417 / kcal 99 / Fett 3,7g , davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 13,1g, davon Zucker 1,5g / Eiweiß 2,8g / Salz 0,43g / BE 1,1	kJ 532 / kcal 127 / Fett 4,3g , davon ges. Fettsäuren 1,9g / KH 15,5g, davon Zucker 1,6g / Eiweiß 6g / Salz 0,95g / BE 1,3	kJ 698 / kcal 167 / Fett 8,8g , davon ges. Fettsäuren 2,1g / KH 15,7g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 4,9g / Salz 0,56g / BE 1,3
Gluten-, Lactosefrei	**Lachscurry mit Spirelli**	**Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis**	**Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis**	**Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis**
	Fisch, Sojabohnen		Sojabohnen, Sellerie, Senf	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	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 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 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

DE-ÖKO-003

Nährwerte pro 100 g

SPEISEKARTE

KW 52 **21.12.2026** **bis** **25.12.2026**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	**Fruchtige Kürbissuppe, dazu Körnerbrötchen** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose)	**Pizza Margherita mit Tomatensauce** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	**Ferien**	**Ferien**	**Ferien**
	kJ 381 / kcal 90 / Fett 2,2g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 13,8g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 2,6g / Salz 1,09g / BE 1,2	kJ 963 / kcal 229 / Fett 7g , davon ges. Fettsäuren 3g / KH 32g, davon Zucker 2g / Eiweiß 9,5g / Salz 1,1g / BE 2,7			
Menü 2	**Erbsenfrikadelle mit Rahmwirsing, dazu Salzkartoffeln** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	**Pizza Margherita mit Tomatensauce** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	**Ferien**	**Ferien**	**Ferien**
	kJ 448 / kcal 107 / Fett 3,8g , davon ges. Fettsäuren 0,9g / KH 12,1g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 5,6g / Salz 0,65g / BE 1	kJ 963 / kcal 229 / Fett 7g , davon ges. Fettsäuren 3g / KH 32g, davon Zucker 2g / Eiweiß 9,5g / Salz 1,1g / BE 2,7			
Vegetarische Alternative	**Erbsenfrikadelle mit Rahmwirsing, dazu Salzkartoffeln** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	**Eintopf mit Gemüse-Maultaschen, dazu Weizenbrötchen** Gluten (Weizen, Gerste, Roggen, Dinkel),Eier, Milch (Lactose)	**Ferien**	**Ferien**	**Ferien**
	kJ 448 / kcal 107 / Fett 3,8g , davon ges. Fettsäuren 0,9g / KH 12,1g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 5,6g / Salz 0,65g / BE 1	kJ 421 / kcal 100 / Fett 3,1g , davon ges. Fettsäuren 0,6g / KH 13,2g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 4,7g / Salz 1,48g / BE 1,1			
Gluten-, Lactosefrei	**Geflügelbratwurst auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree** Sojabohnen	**Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Kartoffeln**			
	kJ 394 / kcal 94 / Fett 6,1g , davon ges. Fettsäuren 1,9g / KH 3,6g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 6,3g / Salz 2g / BE 0,3	kJ 355 / kcal 85 / Fett 3,7g , davon ges. Fettsäuren 1g / KH 8,8g, davon Zucker 3,4g / Eiweiß 4,1g / Salz 0,89g / BE 0,7			
DE-ÖKO-003					

Nährwerte pro 100 g

SPEISEKARTE

KW 2 **11.01.2027** **bis** **15.01.2027**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Menü 1	**Süßkartoffel-Tikka-Masala, dazu Erbsen mit Langkornreis** Sojabohnen	**Paprikarahmsauce mit Penne** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	**Käseknöpfle mit Röstzwiebeln** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	**Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Bio-Rahmkarotten und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Milch (Lactose)
	kJ 478 / kcal 113 / Fett 2,6g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 18,2g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 3,9g / Salz 0,93g / BE 1,5	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	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 416 / kcal 99 / Fett 3,6g , davon ges. Fettsäuren 1,1g / KH 12,9g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 2,4g / Salz 0,67g / BE 1,1
Menü 2	**Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Erbsen und Langkornreis** Milch (Lactose)	**Rotes Rindfleischcurry mit Penne** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sesam	**Käseknöpfle mit Röstzwiebeln** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	**Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Bio-Rahmkarotten und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Milch (Lactose)
	kJ 465 / kcal 111 / Fett 1,7g , davon ges. Fettsäuren 0,6g / KH 17,7g, davon Zucker 2,7g / Eiweiß 6g / Salz 0,93g / 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	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 416 / kcal 99 / Fett 3,6g , davon ges. Fettsäuren 1,1g / KH 12,9g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 2,4g / Salz 0,67g / BE 1,1
Gluten-, Lactosefrei	**Kräftiger Kartoffeleintopf** Sellerie	**Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika-Langkornreis**	**Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis**	**Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus** 3
	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	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
DE-ÖKO-003				

Nährwerte pro 100 g

SPEISEKARTE

KW 3 **18.01.2027** **bis** **22.01.2027**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Menü 1			
Vegetarischer Schnitzel-Burger mit Ketchup, dazu Pommes Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Sesam	**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)	**Basmatireis mit Möhren und heller Gemüserahmsauce** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)
kJ 591 / kcal 141 / Fett 2,6g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 22,4g, davon Zucker 3,3g / Eiweiß 5,6g / Salz 0,63g / BE 1,9	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 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			
Knuspriger Hähnchen-Burger mit Ketchup, dazu Pommes Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Sesam	**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)	**Hühnerfrikassee mit Möhren und Basmatireis** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)
kJ 639 / kcal 152 / Fett 4g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 22,7g, davon Zucker 3,4g / Eiweiß 5,4g / Salz 0,58g / BE 1,9	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 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			
Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis Sojabohnen 8	**Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln**	**Hähnchenstreifen in Paprikasauce, dazu Langkornreis** Sellerie, Senf	**Nudeln a la Napoli**
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 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
DE-ÖKO-003			

Nährwerte pro 100 g