

SPEISEKARTE



KW 47

Dienstag

17.11.2025

Mittwoch

21.11.2025

Donnerstag

Freitag

Montag

Vegetarisch

Pizza Margherita Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie kj 763 / kcal 182 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 25,2 g, davon Zucker 4,0 g / Eiweiß 10,3 g / Salz 1,10 g / BE 2,1	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 2,7 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,25 g / BE 1,6	BIO 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	Gemüse-Burger mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Sesam 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	Räuchertofu-Veggienara mit Drelinudeln Gluten (Weizen), Sojabohnen kj 522 / kcal 125 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 19,5 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,82 g / BE 1,6
--	--	--	---	--

Vollkost

Pizza Margherita Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie kj 763 / kcal 182 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 25,2 g, davon Zucker 4,0 g / Eiweiß 10,3 g / Salz 1,10 g / BE 2,1	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	BIO 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	BIO Knuspriger Hähnchen-Burger mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes Gluten (Weizen, Dinkel, Gerste), Sesam, Sellerie 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	Putencarbonara mit Drelinudeln Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 1, 2, 3, 8 kj 613 / kcal 125146 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 19,7 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,84 g / BE 1,6
--	--	---	---	--

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	BIO Rinderhaschee mit Karotten-Erbsgemüse 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	BIO Maisgrießbrei mit Kirschragout Sojabohnen kj 403 / kcal 96 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,07 g / BE 1,3	Nudeln Bolognese kj 635 / kcal 152 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 25,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,49 g / BE 2,2
--	--	---	---	---

Dessert/Beilagensalat

Täglich angeboten werden ein Dessert und ein Beilagensalat oder Gemüserohkost saisonal ausgerichtet
Frisches Obst / verschiedene Joghurtsorten / Puddings / Bunte Rohkostauswahl / verschiedene Salate

DE-ÖKO-003

SPEISEKARTE



KW 48

Montag

Dienstag

24.11.2025

Mittwoch

28.11.2025

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
Knuspriges Schnitzel auf Milchbasis mit vegetarischer Bratensauce, dazu Blumenkohl und Klöße Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose) 1 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	Vegetarisches Lahmacun, dazu knackiger Salat und Joghurt-Dip Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen kj 601 / kcal 144 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 19,0 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 0,97 g / BE 1,58	Bratwurst auf Erbsenbasis mit Sauerkraut und Kartoffelpüree Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier 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	Linseneintopf mit Körnerbrötchen (alles in Bio-Qualität) BIO 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	Schupfnudeln mit Käserahmsauce und Brokkoli Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 1 kj 574 / kcal 137 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 17,6 g, davon Zucker 2,7g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,47
Vollkost				
Paniertes Hähnchenschnitzel mit Bratensauce, dazu Blumenkohl und Klöße Gluten (Weizen), Eier, Senf, Milch (Lactose) 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	Vegetarisches Lahmacun, dazu knackiger Salat und Joghurt-Dip Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen kj 601 / kcal 144 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 19,0 g, davon Zucker 2,7g / Eiweiß 7,7 g / Salz 0,97 g / BE 1,58	Geflügelbratwurst mit Sauerkraut und Kartoffelpüree Milch (Lactose) 8 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	Linseneintopf mit Körnerbrötchen (alles in Bio-Qualität) BIO 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	Schupfnudeln mit Käserahmsauce und Brokkoli Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 1 kj 574 / kcal 137 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 17,6 g, davon Zucker 2,7g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,47
Gluten-, Lactosefrei				
Bunter Gemüseeintopf 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	Rinderbraten in brauner Sauce, dazu Apfelrotkohl und Salzkartoffeln 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	Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce, dazu Risi Bisi Senf 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	Gnocchi-Gemüsepflanne mit Tomatensauce Eier, Sojabohnen 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	Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis Sojabohnen kj 780 / kcal 186 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g, KH 28,6 g, davon Zucker 2,9g / Eiweiß 9,4 g / Salz 0,86 g / BE 2,39
Dessert/Beilagensalat				
Täglich angeboten werden ein Dessert und ein Beilagensalat oder Gemüserohkost saisonal ausgerichtet Frisches Obst / verschiedene Joghurtsorten / Puddings / Bunte Rohkostauswahl / verschiedene Salate				
DE-ÖKO-003				

Nährwerte pro 100 g

SPEISEKARTE



KW 49

Dienstag

01.12.2025

Mittwoch

05.12.2025

Donnerstag

Freitag

Montag

Vegetarisch

Bio-Paprikarahmsauce mit Makkaroni Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese, dazu Gouda Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie	Vegetarische Hackbällchen in Tomatensauce mit Basmatireis (alles in Bio-Qualität) 	Gouda-Schnitzel auf Milchbasis mit vegetarischer Bratensauce, dazu Erbsen und Spätzle Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf 1	Mac and Cheese, dazu Möhrensticks Gluten (Weizen), Sojabohnen 1
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	KJ 714 / kcal 170 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 26,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 1,13 g / BE 2,23	KJ 563 / kcal 135 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 25,2 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,04 g / BE 2,1	KJ 504 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 15,5 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 0,67 g / BE 1,29	KJ 462 / kcal 110 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 16,2 g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,70 g / BE 1,35

Vollkost

Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Makkaroni Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie 3, 8	Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese, dazu Gouda Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie	Vegetarische Hackbällchen in Tomatensauce mit Basmatireis (alles in Bio-Qualität) 	Paniertes Putenschnitzel mit brauner Sauce, dazu Erbsen und Spätzle Gluten (Weizen), Eier, Senf 	Mac and Cheese, dazu Möhrensticks Gluten (Weizen), Sojabohnen 1
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	KJ 714 / kcal 170 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 26,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 1,13 g / BE 2,23	KJ 563 / kcal 135 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 25,2 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,04 g / BE 2,1	KJ 632 / kcal 151 / Fett 5,1 g , davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 17,2 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 8,7 g / Salz 1,1 g / BE 1,4	KJ 462 / kcal 110 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 16,2 g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,70 g / BE 1,35

Gluten-, Lactosefrei

Rinderhaschee mit Karotten-Erbsegemüse und Reis Sojabohnen, Sellerie, Senf	Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis	Kräftiger Kartoffeleintopf Sellerie	Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus 3	Linsen-Bolognese mit Gnocchi Eier, Sellerie
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 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	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	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	KJ 541 / kcal 129 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 22,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,01 g / BE 1,90

Dessert/Beilagsalat

Täglich angeboten werden ein Dessert und ein Beilagsalat oder Gemüserohkost saisonal ausgerichtet
Frisches Obst / verschiedene Joghurtsorten / Puddings / Bunte Rohkostauswahl / verschiedene Salate

DE-ÖKO-003

SPEISEKARTE



KW 50

Dienstag

08.12.2025

Mittwoch

bis

12.12.2025

Donnerstag

Freitag

Montag

Vegetarisch				
Vegetarische Currywurst mit Potatoes-Wedges Gluten (Weizen), Sellerie, Senf	Erbseeneintopf mit Körnerbrötchen (alles in Bio-Qualität) 	Falafelbällchen mit Langkornreis und Sour Cream Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Bio-Rahmkarotten und Salzkartoffeln Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose)	Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier
kJ 589 / kcal 140 / Fett 6,1g , davon ges. Fettsäuren 1,5g / KH 15,9g, davon Zucker 3,3g / Eiweiß 4,8g / Salz 0,47g / BE 1,3	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	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	kJ 523 / kcal 125 / Fett 5,7g , davon ges. Fettsäuren 1,5g / KH 14g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 3g / Salz 0,85g / BE 1,2	kJ 824 / kcal 197 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 29,1 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 8,2 g / Salz 0,36 g / BE 2,42
Vollkost				
Vegetarische Currywurst mit Potatoes-Wedges Gluten (Weizen), Sellerie, Senf	Erbseeneintopf mit Körnerbrötchen (alles in Bio-Qualität) 	Putengyrosfanne mit Langkornreis und Sour Cream Milch (Lactose) 	Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Bio-Rahmkarotten und Salzkartoffeln Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose)	Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier
kJ 589 / kcal 140 / Fett 6,1g , davon ges. Fettsäuren 1,5g / KH 15,9g, davon Zucker 3,3g / Eiweiß 4,8g / Salz 0,47g / BE 1,3	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	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	kJ 523 / kcal 125 / Fett 5,7g , davon ges. Fettsäuren 1,5g / KH 14g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 3g / Salz 0,85g / BE 1,2	kJ 824 / kcal 197 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 29,1 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 8,2 g / Salz 0,36 g / BE 2,42
Gluten-, Lactosefrei				
Schmorgemüse Mediterrane Art, mit Kräuter-Maisgruß Sojabohnen	Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika-Langkornreis	Nudeln a la Napoli	Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis Sojabohnen	Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln
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	kj 230 / kcal 55 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 4,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,42 g / BE 0,40
Dessert/Beilagensalat				
Täglich angeboten werden ein Dessert und ein Beilagensalat oder Gemüserohkost saisonal ausgerichtet Frisches Obst / verschiedene Joghurtsorten / Puddings / Bunte Rohkostauswahl / verschiedene Salate				
DE-ÖKO-003				

Nährwerte pro 100 g