

SPEISEKARTE



KW 7
Dienstag

09.02.2026 bis
Mittwoch

13.02.2026
Donnerstag

Freitag

Montag

Vegetarisch

Burger mit Schnitzel auf Milchbasis, dazu Ketchup und Ofen-Pommes Gluten (Weizen, Hafer), Milch (Laktose), Eier, Sellerie, Sesam kJ 677 / kcal 162 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 22,9 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,6 g / BE 1,9	Räuchertofu-Veggienara mit Makkaroni 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	Vollkornreis mit Bio-Mais-Feta-Sauce Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 533 / kcal 127 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 21,0 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 2,21 g / BE 1,8	Linsentaler mit Rahmgemüse und Salzkartoffeln (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie kJ 477 / kcal 113 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 16,2 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,35 g / BE 1,3	Köttbullar aus Weizenprotein in Rahm mit buntem 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
---	--	---	---	---

Vollkost

Knuspriger Puten-Burger mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes Senf, Eier, Gluten (Weizen), Sesam, Sellerie 	Putencarbonara mit Makkaroni Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 1, 2, 3, 8	Lachswürfel in Sahnesauce mit Vollkornreis Gluten (Weizen), Krebstiere, Fische, Milch (Lactose) 	Linsentaler mit Rahmgemüse und Salzkartoffeln (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie 	Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit buntem Gemüse und Langkornreis Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf
kJ 619 / kcal 149 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 24,6 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,6 g / BE 2,1	kJ 613 / kcal 125 / 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	kJ 598 / kcal 143 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 18,6 g, davon Zucker 0,5 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 2,24 g / BE 1,6	kJ 477 / kcal 113 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 16,2 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,35 g / BE 1,3	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

Gluten-, Lactosefrei

Maisgrießbrei mit Kirschartig 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 Sojabohnen 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	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	Rinderhaschee mit Karotten-Erbsegemüse 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
---	---	--	--	---

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 8
Dienstag

16.02.2026 bis
Mittwoch

20.02.2026
Donnerstag

Freitag

Montag

Vegetarisch				
Bio-Gemüse-Gulasch mit Bio-Rotkohl und Vollkornspirelli Gluten (Weizen)	Bratwurst auf Erbsenbasis mit Sauerkraut und Kartoffelpüree Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier	Linseneintopf mit Körnerbrötchen (alles in Bio-Qualität) 	Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln Eier, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Knuspriges Schnitzel auf Milchbasis mit vegetarischer Bratensauce, dazu Blumenkohl und Kroketten Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose) 1
KJ 574 / kcal 137 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 19,6 g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,47	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	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	KJ 374 / kcal 89 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 9,0 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 4,9 g / Salz 0,46 g / BE 0,75	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
Vollkost				
Rindergulasch mit Rotkohl und Vollkornspirelli Gluten (Weizen), Senf 	Geflügelbratwurst mit Sauerkraut und Kartoffelpüree Milch (Lactose) 8	Linseneintopf mit Körnerbrötchen (alles in Bio-Qualität) 	Seelachs-Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 	Paniertes Hähnchenschnitzel mit Bratensauce, dazu Blumenkohl und Kroketten Gluten (Weizen), Eier, Senf, Milch (Lactose)
KJ 569 / kcal 136 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 18,9 g, davon Zucker 1,0g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,72 g / BE 1,57	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	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	KJ 455 / kcal 109 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 12,5 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,37 g / BE 1,04	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
Gluten-, Lactosefrei				
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-Gemüsepfanne 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	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
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 9
Montag
Dienstag

23.02.2026 bis
Mittwoch

27.02.2026
Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
Gouda-Schnitzel auf Milchbasis mit vegetarischer Bratensauce, dazu Erbsen und Spätzle Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf 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	Vegetarische Hackbällchen in Tomatensauce mit Basmatireis (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Dinkel) 	Bio-Paprikarahmsauce mit Makkaroni Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese, dazu Gouda Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie	Pizza Margherita Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie
Vollkost				
Paniertes Putenschnitzel mit brauner Sauce, dazu Erbsen und Spätzle Gluten (Weizen), Eier, Senf 	Vegetarische Hackbällchen in Tomatensauce mit Basmatireis (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Dinkel) 	Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Makkaroni Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie 3, 8 	Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese, dazu Gouda Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie	Pizza Geflügelsalami Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 3, 8
Gluten-, Lactosefrei				
Röstinchchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus 3 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	Linsen-Bolognese mit Gnocchi Eier, Sellerie 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	Rinderhasche mit Karotten-Erbsegemüse 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	Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis 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	Kräftiger Kartoffeleintopf Sellerie 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
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 10

Montag

Dienstag

02.03.2026

Mittwoch

bis

06.03.2026

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Frikassee auf Erbsenbasis mit Möhren und Vollkornreis Milch (Lactose)	Nuggets auf Milchbasis mit Pommes, dazu Salat mit Joghurtdressing Gluten (Weizen, Hafer), Milch (Lactose), Eier, Sellerie 3 kJ 470 / kcal 112 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 16,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 2,07 g / BE 1,35	Vegetarische Currywurst mit Potatoes-Wedges Gluten (Weizen), Sellerie, Senf kJ 507 / kcal 121 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 17,2 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 0,45 g / BE 1,43	Spaghetti mit Gemüse-Bolognese, dazu Gouda (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie BIO 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	American Pancakes mit Vanillesauce, vorweg Karottencremesuppe Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) kJ 487 / kcal 116 / Fett 3,7g , davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 15,8g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 4,7g / Salz 0,91g / BE 1,3 kJ 801 / kcal 191 / Fett 8,4g , davon ges. Fettsäuren 2,5g / KH 23,9g, davon Zucker 12,6g / Eiweiß 4,4g / Salz 0,62g / BE 2
--	---	--	--	--

Vollkost

Hühnerfrikassee mit Möhren und Vollkornreis Milch (Lactose) 	Nuggets auf Milchbasis mit Pommes, dazu Salat mit Joghurtdressing Gluten (Weizen, Hafer), Milch (Lactose), Eier, Sellerie 3 kJ 481 / kcal 115 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 16,0 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,92 g / BE 1,33	Vegetarische Currywurst mit Potatoes-Wedges Gluten (Weizen), Sellerie, Senf kJ 507 / kcal 121 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 17,2 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 0,45 g / BE 1,43	Spaghetti mit Gemüse-Bolognese, dazu Gouda (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie BIO 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	American Pancakes mit Vanillesauce, vorweg Karottencremesuppe Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) kJ 487 / kcal 116 / Fett 3,7g , davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 15,8g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 4,7g / Salz 0,91g / BE 1,3 kJ 801 / kcal 191 / Fett 8,4g , davon ges. Fettsäuren 2,5g / KH 23,9g, davon Zucker 12,6g / Eiweiß 4,4g / Salz 0,62g / BE 2
--	---	--	--	--

Gluten-, Lactosefrei

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis Sojabohnen	Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln 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	Schmorgemüse Mediterrane Art, mit Kräuter-Maisgrieß Sojabohnen 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	Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika-Langkornreis 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	Nudeln a la Napoli 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
--	--	---	---	--

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