

Montag

KW 39
Dienstag

21.09.2026 bis
Mittwoch

25.09.2026
Donnerstag

Freitag

Menü 1				
Haferflocken-Gemüse-Rösti mit Rahmkohlrabi und Salzkartoffeln Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie	Falafel-Dönerteller mit Sour Cream und Pommes Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Pizza Margherita mit Tomaten Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie	Spaghetti mit Gemüsebolognese (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sellerie	Köttbullar aus Weizenprotein in Rahm mit buntem Gemüse und Kartoffeln Gluten (Weizen), Senf, Sojabohnen
kJ 582 / kcal 139 / Fett 6,1g , davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 15,7g, davon Zucker 2,6g / Eiweiß 4,3g / Salz 1,14g / BE 1,3	kJ 543 / kcal 130 / Fett 3,3g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 19,5g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,55g / BE 1,6	kJ 747 / kcal 177 / Fett 4,2g , davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 24,1g, davon Zucker 4,6g / Eiweiß 9,4g / Salz 0,89g / BE 2	kJ 426 / kcal 101 / Fett 2,2g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 16,7g, davon Zucker 2,4g / Eiweiß 3,6g / Salz 0,86g / BE 1,4	kJ 438 / kcal 104 / Fett 4,9g , davon ges. Fettsäuren 1g / KH 10,4g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 4,1g / Salz 1,03g / BE 0,9
Menü 2				
Haferflocken-Gemüse-Rösti mit Rahmkohlrabi und Salzkartoffeln Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie	Hähnchen-Dönerteller mit Sour-Cream und Pommes Milch (Lactose) 3 	Pizza Margherita mit Tomaten Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie	Spaghetti mit Rinderbolognese (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sellerie	Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit buntem Gemüse und Kartoffeln Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf
kJ 582 / kcal 139 / Fett 6,1g , davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 15,7g, davon Zucker 2,6g / Eiweiß 4,3g / Salz 1,14g / BE 1,3	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	kJ 747 / kcal 177 / Fett 4,2g , davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 24,1g, davon Zucker 4,6g / Eiweiß 9,4g / Salz 0,89g / BE 2	kJ 457 / kcal 108 / Fett 2,3g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 17g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 4,8g / Salz 0,73g / BE 1,4	kJ 473 / kcal 113 / Fett 5,8g , davon ges. Fettsäuren 2,2g / KH 10,3g, davon Zucker 1,6g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,91g / BE 0,9
Gluten-, Lactosefrei				
Lachscurry mit Spirelli Fisch, Sojabohnen	Süßkartoffel Tikka Masala mit Langkornreis Sojabohnen	Nudeln Bolognese 	Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis Sojabohnen, Sellerie, Senf	Maisgrießbrei mit Kirschragout 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	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	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 407 / kcal 97 / Fett 3,3g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 15,4g, davon Zucker 9,3g / Eiweiß 1g / Salz 0,07g / BE 1,3
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				

Montag

KW 40
Dienstag

28.09.2026 bis
Mittwoch

02.10.2026
Donnerstag

Freitag

Menü 1				
Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung, dazu Tomatensauce und Erbsen (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) 	Couscousbratling mit Rahmspinat und Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	Nuggets auf Milchbasis mit Brokkoli und Kartoffelpüree Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)	Vegetarisches Lahmacun, dazu knackiger Salat und Sour Cream Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)	Grießbrei mit Apfelmus, vorweg Kartoffelrahmsuppe Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie 3, 11
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 433 / kcal 103 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 13,7 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 2,4 g / Salz 0,71 g / BE 1,1	kJ 435 / kcal 104 / Fett 3,1g, davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 12,3g, davon Zucker 1,5g / Eiweiß 6,2g / Salz 0,87g / BE 1	kJ 738 / kcal 176 / Fett 6,5g, davon ges. Fettsäuren 0,9g / KH 22,2g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 7g / Salz 1,38g / BE 1,8	kJ 422 / kcal 101 / Fett 5,6g, davon ges. Fettsäuren 3g / KH 10,1g, davon Zucker 5,5g / Eiweiß 2,4g / Salz 0,27g / BE 0,8
Menü 2				
Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung, dazu Tomatensauce und Erbsen (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) 	Seelachs-Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose) 	Hähnchen-Nuggets mit Brokkoli und Kartoffelpüree Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie 3, 8 	Vegetarisches Lahmacun, dazu knackiger Salat und Sour Cream Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)	Grießbrei mit Apfelmus, vorweg Kartoffelrahmsuppe Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie 3, 11
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 394 / kcal 94 / Fett 2,7g, davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 11,6g, davon Zucker 1,3g / Eiweiß 5,7g / Salz 0,81g / BE 1	kJ 738 / kcal 176 / Fett 6,5g, davon ges. Fettsäuren 0,9g / KH 22,2g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 7g / Salz 1,38g / BE 1,8	kJ 422 / kcal 101 / Fett 5,6g, davon ges. Fettsäuren 3g / KH 10,1g, davon Zucker 5,5g / Eiweiß 2,4g / Salz 0,27g / BE 0,8
Gluten-, Lactosefrei				
Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce Eier, Sojabohnen	Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis Sojabohnen	Bunter Gemüseeintopf	Rindergulasch mit Gnocchi Eier, Senf	Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce, dazu Risi Bisi Senf 1
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 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 28 g, davon Zucker 1,9g / Eiweiß 7,8g / Salz 0,5g / BE 2,3	kJ 190 / kcal 45 / Fett 1,8g, davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 5,8g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 1g / Salz 1,03g / BE 0,5	kJ 514 / kcal 123 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 14,3 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,28 g / BE 1,2	kJ 547 / kcal 131 / Fett 5g, davon ges. Fettsäuren 1,2g / KH 14,4g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 6,5g / Salz 1,09g / BE 1,2
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



Montag

KW 41
Dienstag

05.10.2026 bis
Mittwoch

09.10.2026
Donnerstag

Freitag

Menü 1				
Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese, dazu Gouda Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)	Vegetarische Hackbällchen in Tomatensauce mit Basmatireis (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Dinkel)	Vegetarische Carbonara mit Tofu und Brokkoli, dazu Schmetterlingsnudeln Gluten (Weizen), Sojabohnen	Süßkartoffel-Tikka-Masala, dazu Erbsen mit Langkornreis Sojabohnen	Eieromelette mit Rahmspinat und Kartoffeln Eier, Milch (Lactose)
kJ 596 / kcal 142 / Fett 2,6g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 23,5g, davon Zucker 1,8g / Eiweiß 5,6g / Salz 1,06g / BE 2	kJ 577 / kcal 138 / Fett 2,2g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 24,8g, davon Zucker 3g / Eiweiß 3,1g / Salz 1,07g / BE 2,1	kJ 455 / kcal 109 / Fett 2,1g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 18g, davon Zucker 1,4g / Eiweiß 4,3g / Salz 0,9g / BE 1,5	kJ 482 / kcal 114 / Fett 2,5g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 18,6g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 3,8g / Salz 0,93g / BE 1,6	kJ 370 / kcal 88 / Fett 3,8g , davon ges. Fettsäuren 1,6g / KH 10,3g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 2,8g / Salz 0,82g / BE 0,9
Menü 2				
Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese, dazu Gouda Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)	Vegetarische Hackbällchen in Tomatensauce mit Basmatireis (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Dinkel)	Mildes Lachscurry mit Paprika, Kokosmilch, dazu Brokkoli und Schmetterlingsnudeln Gluten (Weizen), Fisch, Sojabohnen	Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Erbsen und Langkornreis Milch (Lactose)	Eieromelette mit Rahmspinat und Kartoffeln Eier, Milch (Lactose)
kJ 596 / kcal 142 / Fett 2,6g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 23,5g, davon Zucker 1,8g / Eiweiß 5,6g / Salz 1,06g / BE 2	kJ 577 / kcal 138 / Fett 2,2g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 24,8g, davon Zucker 3g / Eiweiß 3,1g / Salz 1,07g / BE 2,1	kJ 544 / kcal 127 / Fett 3g , davon ges. Fettsäuren 1g / KH 18,7g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 6g / Salz 0,56g / BE 1,6	kJ 469 / kcal 112 / Fett 1,6g , davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 18,1g, davon Zucker 2,6g / Eiweiß 5,9g / Salz 0,93g / BE 1,5	kJ 370 / kcal 88 / Fett 3,8g , davon ges. Fettsäuren 1,6g / KH 10,3g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 2,8g / Salz 0,82g / BE 0,9
Gluten-, Lactosefrei				
Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika-Langkornreis 	Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis 	Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus 	Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Gnocchi Eier, Sellerie	Kräftiger Kartoffeleintopf Sellerie
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 782 / kcal 187 / Fett 10,5 g , davon ges. Fettsäuren 4,0 g / KH 17,6 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,29 g / BE 1,5	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
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



Montag

KW 42
Dienstag

12.10.2026 bis
Mittwoch

16.10.2026
Donnerstag

Freitag

Menü 1				
Nuggets auf Milchbasis mit Pommes, dazu Salat mit Joghurtdressing Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie 3 kJ 514 / kcal 122 / Fett 2,9g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 17,8g, davon Zucker 3,3g / Eiweiß 5,5g / Salz 0,69g / BE 1,5	Lauch-Käse-Suppe mit Hackfleisch-Alternative aus Sonnenblumenkernen, dazu Weizenbrötchen Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Sellerie, Senf 1 kJ 562 / kcal 134 / Fett 6,3g , davon ges. Fettsäuren 3,3g / KH 14,8g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 4,2g / Salz 1,27g / BE 1,2	Gemüse-Burger mit Ketchup, dazu Pommes Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Sesam 1 kJ 664 / kcal 158 / Fett 4,2g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 25g, davon Zucker 3,6g / Eiweiß 4,3g / Salz 0,69g / BE 2,1	Pfannkuchen mit Kirschrägut und Vanillesauce, vorweg Karottencremesuppe (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)  1 kJ 580 / kcal 139 / Fett 6,6g , davon ges. Fettsäuren 1,8g / KH 16,1g, davon Zucker 4,3g / Eiweiß 3,5g / Salz 0,5g / BE 1,3	Falafelbällchen mit brauner Sauce, dazu Blumenkohl und Spätzle Gluten (Weizen), Eier, Senf 1 kJ 543 / kcal 129 / Fett 3,1g , davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 18,6g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,04g / BE 1,6
Menü 2				
Nuggets auf Milchbasis mit Pommes, dazu Salat mit Joghurtdressing Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie 3 kJ 514 / kcal 122 / Fett 2,9g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 17,8g, davon Zucker 3,3g / Eiweiß 5,5g / Salz 0,69g / BE 1,5	Lauch-Käse-Suppe mit Hackfleisch-Alternative aus Sonnenblumenkernen, dazu Weizenbrötchen Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Sellerie, Senf 1 kJ 562 / kcal 134 / Fett 6,3g , davon ges. Fettsäuren 3,3g / KH 14,8g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 4,2g / Salz 1,27g / BE 1,2	Knuspriger Hähnchen-Burger mit Ketchup, dazu Pommes Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Sesam  1 kJ 639 / kcal 152 / Fett 4 g , davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 22,8 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,58 g / BE 1,9	Pfannkuchen mit Kirschrägut und Vanillesauce, vorweg Karottencremesuppe (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)  1 kJ 580 / kcal 139 / Fett 6,6g , davon ges. Fettsäuren 1,8g / KH 16,1g, davon Zucker 4,3g / Eiweiß 3,5g / Salz 0,5g / BE 1,3	Putenfrikadelle mit brauner Sauce, dazu Blumenkohl und Spätzle Gluten (Weizen), Eier, Senf  1 kJ 517 / kcal 123 / Fett 3,9g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 13,0g, davon Zucker 1,0g / Eiweiß 7,4g / Salz 1,05g / BE 1,1
Gluten-, Lactosefrei				
Hähnchenstreifen in Paprikasauce, dazu Langkornreis Senf, Sellerie 1 kJ 319 / kcal 76 / Fett 1,8g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 9,1g, davon Zucker 22,3 / Eiweiß 5,5g / Salz 2,1g / BE 0,8	Nudeln a la Napoli 1 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 1 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 1 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 1 kJ 214 / kcal 51 / Fett 1,3g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 6,4g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 3,2g / Salz 1,46g / BE 0,5
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				