SPEISEKARTE

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1				
Köttbullar aus Weizenprotein in Rahm mit buntem Gemüse und Kartoffeln Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf	**Spaghetti mit Gemüsebolognese** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sellerie	**Langkornreis mit Sojabohnen-Mais-Paprika-Gemüse und Kokos-Currysauce** Sojabohnen 3	**Panierte Blumenkohlröschen mit Sour Cream, dazu Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	**Haferflocken-Gemüse-Rösti mit Rahmgemüse und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie
kJ 439 / kcal 104 / Fett 4,9g , davon ges. Fettsäuren 1g / KH 10,4g, davon Zucker 1g / Eiweiß 4,1g / Salz 1,03g / BE 0,9	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 554 / kcal 131 / Fett 4,7g , davon ges. Fettsäuren 2,6g / KH 18,6g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 5,6g / Salz 0,8g / BE 1,6	kJ 583 / kcal 139 / Fett 5,5g , davon ges. Fettsäuren 1,1g / KH 17,5g, davon Zucker 1,9g / Eiweiß 4,6g / Salz 0,78g / BE 1,5	kJ 598 / kcal 143 / Fett 6,5g , davon ges. Fettsäuren 1,6g / KH 15,8g, davon Zucker 2,9g / Eiweiß 4,2g / Salz 1,04g / BE 1,3
Menü 2				
Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit buntem Gemüse und Kartoffeln Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf	**Spaghetti mit Gemüsebolognese** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sellerie	**Langkornreis mit Sojabohnen-Mais-Paprika-Gemüse und Kokos-Currysauce** Sojabohnen 3	**Panierte Blumenkohlröschen mit Sour Cream, dazu Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	**Haferflocken-Gemüse-Rösti mit Rahmgemüse und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie
kJ 427 / kcal 101 / Fett 4,5g , davon ges. Fettsäuren 1,5g / KH 10,4g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,91g / BE 0,9	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 554 / kcal 131 / Fett 4,7g , davon ges. Fettsäuren 2,6g / KH 18,6g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 5,6g / Salz 0,8g / BE 1,6	kJ 583 / kcal 139 / Fett 5,5g , davon ges. Fettsäuren 1,1g / KH 17,5g, davon Zucker 1,9g / Eiweiß 4,6g / Salz 0,78g / BE 1,5	kJ 598 / kcal 143 / Fett 6,5g , davon ges. Fettsäuren 1,6g / KH 15,8g, davon Zucker 2,9g / Eiweiß 4,2g / Salz 1,04g / BE 1,3
Gluten-, Lactosefrei				
Maisgrießbrei mit Kirschragout Sojabohnen	**Lachscurry mit Spirelli** Fisch, Sojabohnen	**Süßkartoffel Tikka Masala mit Langkornreis** Sojabohnen	**Spirelli mit Rinderbolognese**	**Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis** Sojabohnen, Sellerie, Senf
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	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
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 48 **23.11.2026** **bis** **27.11.2026**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	**Linseneintopf, dazu Körnerbrötchen** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie	**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	**Bio-Gemüse-Gulasch mit Apfelrotkohl und Vollkornspirelli** Gluten (Weizen)	**Bratwurst auf Erbsenbasis mit Rahmwirsing und Kartoffelpüree** Milch (Lactose) 3
	kJ 441 / kcal 105 / Fett 1g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 17,6g, davon Zucker 1,2g / Eiweiß 5,3g / Salz 1,15g / BE 1,5	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 468 / kcal 112 / Fett 1,7g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 20,4g, davon Zucker 4,4g / Eiweiß 3,4g / Salz 0,91g / BE 1,7	kJ 387 / kcal 93 / Fett 4,4g , davon ges. Fettsäuren 0,6g / KH 7,5g, davon Zucker 1,6g / Eiweiß 5g / Salz 1,47g / BE 0,6
Menü 2	**Linseneintopf, dazu Körnerbrötchen** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie	**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	**Rindergulasch mit Apfelrotkohl und Vollkornspirelli** Gluten (Weizen), Senf	**Geflügelbratwurst mit Rahmwirsing und Kartoffelpüree** Milch (Lactose) 8
	kJ 441 / kcal 105 / Fett 1g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 17,6g, davon Zucker 1,2g / Eiweiß 5,3g / Salz 1,15g / BE 1,5	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 557 / kcal 133 / Fett 3,1g , davon ges. Fettsäuren 0,6g / KH 19,9g, davon Zucker 2,9g / Eiweiß 6,2g / Salz 1,05g / BE 1,7	kJ 435 / kcal 105 / Fett 5,6g , davon ges. Fettsäuren 1,7g / KH 7,3g, davon Zucker 1,8g / Eiweiß 6g / Salz 1,24g / BE 0,6
Gluten-, Lactosefrei	**Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce** Eier, Sojabohnen	**Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis** Sojabohnen	**Vegetarischer Linseneintopf** Sellerie	**Rindergulasch mit Gnocchi** Eier, Senf	**Geflügelbratwurst auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree** Sojabohnen 8
	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	kJ 394 / kcal 94 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g / KH 3,6 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 2,00 g/ BE 0,3
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					

Nährwerte pro 100 g

SPEISEKARTE

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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	**Pizza Margherita** Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	**Vegetarische Hackbällchen in Tomatensauce mit Basmatireis** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Dinkel)	**Mildes Curry mit Tomaten-Kokossauce und Veggiestreifen, dazu Brokkoli und Schmetterlingsnudeln** Gluten (Weizen) 1	**Kartoffelpuffer mit Apfelmus** Eier, Sulfit/Schwefeldioxid 3	**Gemüsemaultaschen in fruchtiger Tomatensauce** Gluten (Weizen), Eier, Sellerie
	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 577 / kcal 138 / Fett 2g , davon ges. Fettsäuren 0,6g / KH 25,3g, davon Zucker 2,9g / Eiweiß 3,1g / Salz 1,06g / BE 2,1	kJ 597 / kcal 143 / Fett 2,7g , davon ges. Fettsäuren 0,6g / KH 22g, davon Zucker 2g / Eiweiß 5,9g / Salz 0,67g / BE 1,8	kJ 599 / kcal 142 / Fett 7,7g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 16g, davon Zucker 5,6g / Eiweiß 1,8g / Salz 0,61g / BE 1,3	kJ 585 / kcal 139 / Fett 2,5g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 22,5g, davon Zucker 2,7g / Eiweiß 5,4g / Salz 1,31g / BE 1,9
Menü 2	**Pizza Geflügelsalami** Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 2,3,8	**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 3	**Kartoffelpuffer mit Apfelmus** Eier, Sulfit/Schwefeldioxid 3	**Rindfleischmaultaschen in Tomatensauce** Gluten (Weizen), Eier, Sellerie
	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 577 / kcal 138 / Fett 2g , davon ges. Fettsäuren 0,6g / KH 25,3g, davon Zucker 2,9g / Eiweiß 3,1g / Salz 1,06g / BE 2,1	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 599 / kcal 142 / Fett 7,7g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 16g, davon Zucker 5,6g / Eiweiß 1,8g / Salz 0,61g / BE 1,3	kJ 537 / kcal 128 / Fett 4,4g , davon ges. Fettsäuren 1,9g / KH 15,9g, davon Zucker 2g / Eiweiß 5,5g / Salz 1,55g / BE 1,3
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	**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 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	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

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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	**Linsentaler mit Rahmsauce, dazu Kürbis-Kartoffelgemüse und Spätzle** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf 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	**Gemüsestäbchen mit Dillsauce, dazu Erbsen und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) 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	**Pfannkuchen mit Kirschragout und Vanillesauce, vorweg Karottencremesuppe** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) 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	**Vegetarischer Schnitzel-Burger mit Ketchup, dazu Pommes** Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Sesam 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	**Lauch-Käse-Suppe mit Hackfleisch-Alternativen 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
Menü 2	**Putenfrikadelle mit Rahmsauce, dazu Kürbis-Kartoffelgemüse und Spätzle** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf 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	**Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce, dazu Erbsen und Salzkartoffeln** Milch (Lactose), Fisch, Gluten (Weizen) 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	**Pfannkuchen mit Kirschragout und Vanillesauce, vorweg Karottencremesuppe** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) 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	**Knuspriger Hähnchen-Burger mit Ketchup, dazu Pommes** Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Sesam 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	**Lauch-Käse-Suppe mit Hackfleisch-Alternativen 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
Gluten-, Lactosefrei	**Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln** 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	**Hähnchenstreifen in Paprikasauce, dazu Langkornreis** Sellerie, Senf 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	**Nudeln a la Napoli** 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 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 8 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
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