

Montag

**KW 39**  
Dienstag

**22.09.2025** bis  
Mittwoch

**26.09.2025**  
Donnerstag

Freitag

| Vegetarisch                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Köttbullar aus Weizenprotein in Rahm mit Kaisergemüse und Langkornreis</b><br><br>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf                                                                                            | <b>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</b><br>(alles in Bio-Qualität)<br><br>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)<br> | <b>Spaghetti mit Gemüse-Bolognese</b><br><br>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie                                                                           | <b>Vollkornreis mit Bio-Mais-Feta-Sauce</b><br><br>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)                                                                                                                         | <b>Räuchertofu-Veggienara mit Drellinudeln</b><br><br>Gluten (Weizen), Sojabohnen                                                                                                |
| 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                                                                                 | kj 744 / kcal 178 / Fett 8,7 g, davon ges. Fettsäuren 4,9 g / KH 18,3 g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,99 g / BE 1,5                                                                          | kj 542 / kcal 129 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 19,6 g, davon Zucker 2,7g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,25 g / BE 1,6                             | 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                                                                           | 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                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                  |
| <b>Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit Kaisergemüse und Langkornreis</b><br><br>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf<br> | <b>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</b><br>(alles in Bio-Qualität)<br><br>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)<br> | <b>Spaghetti mit Rinderbolognese</b><br><br>Gluten (Weizen), Sellerie<br> | <b>Lachswürfel in Tomatencremesauce mit Vollkornreis</b><br><br>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fische, Milch (Lactose)<br> | <b>Putencarbonara mit Drellinudeln</b><br><br>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)<br>1, 2, 3, 8  |
| kj 619 / kcal 148 / Fett 6,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 17,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 4,6 g / BE 1,5                                                                                  | kj 744 / kcal 178 / Fett 8,7 g, davon ges. Fettsäuren 4,9 g / KH 18,3 g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,99 g / BE 1,5                                                                          | kj 563 / kcal 134 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 20,1 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,33 g / BE 1,7                            | 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 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                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                  |
| <b>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis</b><br><br>Sojabohnen, Sellerie, Senf                                                                                                                         | <b>Maisgrießbrei mit Kirschragout</b><br><br>Sojabohnen                                                                                                                                                   | <b>Nudeln Bolognese</b><br><br>Sojabohnen                                                                                                                    | <b>Süßkartoffel Tikka Masala</b><br><br>Sojabohnen                                                                                                                                                          | <b>Vegetarischer Linseneintopf</b><br><br>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 403 / kcal 96 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 15,4 g, davon Zucker 9,3g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,07 g / BE 1,3                                                                           | 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                            | 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                                                                           | 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                                                  |
| DE-ÖKO-003                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                  |

# SPEISEKARTE



Montag

**KW 40**  
Dienstag

**29.09.2025** bis  
Mittwoch

**03.10.2025**  
Donnerstag

Freitag

| Vegetarisch                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Gemüse-Frühlingsrollen mit süß-saurer Sauce, dazu Langkornreis</b><br><br>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Senf, Sesam<br><br>2<br><br>kJ 612 / kcal 146 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 25,9 g, davon Zucker 3,6g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,08 g / BE 2,2 | <b>Knuspriges Schnitzel auf Milchbasis mit Ketchup, dazu Möhren und Kroketten</b><br><br>Gluten (Weizen, Hafer), Milch (Lactose), Eier<br><br>kJ 639 / kcal 153 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 20,3 g, davon Zucker 4,5g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,87 g / BE 1,69                                                                  | <b>Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</b><br><br>Eier, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)<br><br>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                                                                                            | <b>Mac and Cheese Penne mit Käsesauce und Gouda</b><br>(alles in Bio-Qualität)<br><br>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)<br><br><br>kJ 1193 / kcal 285 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g / KH 47,9 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 10,7 g / Salz 0,49 g / BE 3,99 | <b>Bio-Gemüse-Gulasch mit Blumenkohl und Vollkornspirelli</b><br><br>Gluten (Weizen)<br><br>kJ 478 / kcal 114 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 19,6 g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,64 g / BE 1,63                                                                                         |
| Vollkost                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Gemüse-Frühlingsrollen mit süß-saurer Sauce, dazu Langkornreis</b><br><br>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Senf, Sesam<br><br>2<br><br>kJ 612 / kcal 146 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 25,9 g, davon Zucker 3,6g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,08 g / BE 2,2 | <b>Putenschnitzel mit Rahmsauce, dazu Möhren und Kroketten</b><br><br>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier, Senf<br><br><br>kJ 508 / kcal 121 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 14,7 g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,14 g / BE 1,23 | <b>Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</b><br><br>Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)<br><br><br>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 | <b>Mac and Cheese Penne mit Käsesauce und Gouda</b><br>(alles in Bio-Qualität)<br><br>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)<br><br><br>kJ 1193 / kcal 285 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g / KH 47,9 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 10,7 g / Salz 0,49 g / BE 3,99 | <b>Rindergulasch mit Blumenkohl und Vollkornspirelli</b><br><br>Senf, Gluten (Weizen)<br><br><br>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 |
| Gluten-, Lactosefrei                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce, dazu Risi Bisi</b><br><br>Senf<br><br>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                                                         | <b>Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce</b><br><br>Eier, Sojabohnen<br><br>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                                                                                                                                     | <b>Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis</b><br><br>Sojabohnen<br><br>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                                                                                                                | <b>Bunter Gemüseintopf</b><br><br>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                                                                                                                                                                                         | <b>Rinderbraten in brauner Sauce, dazu Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</b><br><br>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                                                                                                      |
| DE-ÖKO-003                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |



# SPEISEKARTE



Montag

KW 42  
Dienstag

13.10.2025 bis  
Mittwoch

17.10.2025  
Donnerstag

Freitag

| Vegetarisch                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vollkornreis mit Möhren und heller Gemüserahmsauce</b><br>(alles in Bio-Qualität)<br><br>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)<br><br>                                                                            | <b>Paniertes Schnitzel auf Milchbasis mit Dillsauce und Erbsen, dazu Salzkartoffeln</b><br><br>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)                                                                          | <b>Vegetarische Currywurst mit Potatoes-Wedges</b><br><br>Gluten (Weizen), Senf, Sellerie                                          | <b>Bio-Linsentaler mit vegetarischer Bratensauce, dazu Blumenkohl und Spätzle</b><br><br>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf, Sellerie                                                                    | <b>Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce</b><br><br>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier                       |
| kJ 425 / kcal 102 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 16,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 2,0 g / Salz 1,91 g / BE 1,41                                                                                                                                                               | kJ 418 / kcal 100 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 13,0 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,52 g / BE 1,08                                                                                    | kJ 600 / kcal 143 / Fett 6,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 15,7 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,07 g / BE 1,31 | kJ 461 / kcal 110 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 15,7 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,64 g / BE 1,31                                                                        | kJ 973 / kcal 232 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 34,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 9,7 g / Salz 0,39 g / BE 2,84 |
| Vollkost                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                    |
| <b>Hühnerfrikassee mit Möhren und Vollkornreis</b><br>(alles in Bio-Qualität)<br><br>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)<br><br>  | <b>Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce und Erbsen, dazu Salzkartoffeln</b><br><br>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Fische<br><br> | <b>Vegetarische Currywurst mit Potatoes-Wedges</b><br><br>Gluten (Weizen), Senf, Sellerie                                          | <b>Putenfrikadelle mit Bratensauce, dazu Blumenkohl und Spätzle</b><br><br>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf<br><br> | <b>Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce</b><br><br>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier                       |
| kJ 478 / kcal 114 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 17,0 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 0,65 g / BE 1,42                                                                                                                                                               | kJ 460 / kcal 110 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 13,8 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,51 g / BE 1,15                                                                                    | kJ 600 / kcal 143 / Fett 6,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 15,7 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,07 g / BE 1,31 | kJ 453 / kcal 108 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 11,8 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 0,84 g / BE 0,99                                                                        | kJ 973 / kcal 232 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 34,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 9,7 g / Salz 0,39 g / BE 2,84 |
| Gluten-, Lactosefrei                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                    |
| <b>Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis</b><br><br>Sojabohnen                                                                                                                                                                                                                        | <b>Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln</b>                                                                                                                                                                               | <b>Schmorgemüse Mediterrane Art, mit Kräuter-Maisgrieß</b><br><br>Sojabohnen                                                       | <b>Nudeln a la Napoli</b>                                                                                                                                                                                 | <b>Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika-Langkornreis</b>                                                                        |
| 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                                                                                      | 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 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 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  |
| DE-ÖKO-003                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                    |

Montag

KW 44  
Dienstag

27.10.2025  
Mittwoch

bis

31.10.2025  
Donnerstag

Freitag

| Vegetarisch                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bio-Gemüse-Gulasch mit Bio-Rotkohl und Vollkornspirelli</b><br><br>Gluten (Weizen)<br><br> | <b>Bratwurst auf Erbsenbasis mit Sauerkraut und Kartoffelpüree</b><br><br>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier<br><br>                                                     | <b>Linseneintopf mit Körnerbrötchen</b><br>(alles in Bio-Qualität)<br><br>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie<br><br> | <b>Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</b><br><br>Eier, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)<br><br>                                                                                      | <b>Kartoffel-Gemüse-Gratin mit Blattsalat und Joghurdressing</b><br><br>Milch (Lactose), Sellerie<br><br>1, 3                    |
| 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 337 / kcal 80 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 7,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,97 g / BE 0,64 |
| Vollkost                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                  |
| <b>Rindergulasch mit Rotkohl und Vollkornspirelli</b><br><br>Gluten (Weizen), Senf<br><br>    | <b>Geflügelbratwurst mit Sauerkraut und Kartoffelpüree</b><br><br>Milch (Lactose)<br><br>8  | <b>Linseneintopf mit Körnerbrötchen</b><br>(alles in Bio-Qualität)<br><br>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie<br><br> | <b>Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</b><br><br>Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)<br><br> | <b>Kartoffel-Gemüse-Gratin mit Blattsalat und Joghurdressing</b><br><br>Milch (Lactose), Sellerie<br><br>1, 3                    |
| 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 337 / kcal 80 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 7,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,97 g / BE 0,64 |
| Gluten-, Lactosefrei                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                  |
| <b>Rinderbraten in brauner Sauce, dazu Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</b><br><br>                                                                                             | <b>Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce, dazu Risi Bisi</b><br><br>Senf                                                                                             | <b>Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce</b><br><br>Eier, Sojabohnen                                                                                                                                                | <b>Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis</b><br><br>Sojabohnen                                                                                                                   | <b>Bunter Gemüseintopf</b><br><br>                                                                                               |
| 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                                                 | 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                                             | 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                                                                                    | 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                                                                 | 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   |
| DE-ÖKO-003                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                  |

# SPEISEKARTE



Montag

**KW 45**  
Dienstag

**03.11.2025** bis  
Mittwoch

**07.11.2025**  
Donnerstag

Freitag

| Vegetarisch                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese, dazu Gouda</b><br><br>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie<br><br>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                                                                                      | <b>Pizza Margherita</b><br><br>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie<br><br>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                                                                             | <b>Gouda-Schnitzel auf Milchbasis mit vegetarischer Bratensauce, dazu Erbsen und Spätzle</b><br><br>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf<br><br>1<br>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               | <b>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</b><br>(alles in Bio-Qualität)<br><br>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)<br><br><br>kj 744 / kcal 178 / Fett 8,7 g, davon ges. Fettsäuren 4,9 g / KH 18,3 g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,99 g / BE 1,5 | <b>Bio-Paprikarahmsauce mit Drellinudeln</b><br><br>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)<br><br>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                                                                                                                                       |
| Vollkost                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese, dazu Gouda</b><br><br>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie<br><br><br>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 | <b>Pizza Geflügelsalami</b><br><br>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)<br><br>3, 8<br><br>kj 791 / kcal 189 / Fett 5,6g, davon ges. Fettsäuren 2,4g / KH 24,2g, davon Zucker 3g / Eiweiß 10,1g / Salz 1,4g / BE 2 | <b>Backendl mit brauner Sauce, dazu Erbsen und Spätzle</b><br><br>Gluten (Weizen), Eier, Senf<br><br><br>kj 469 / kcal 112 / Fett 6,1g, davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 8,7g, davon Zucker 1g / Eiweiß 5,4g / Salz 0,39g / BE 0,7 | <b>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</b><br>(alles in Bio-Qualität)<br><br>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)<br><br><br>kj 744 / kcal 178 / Fett 8,7 g, davon ges. Fettsäuren 4,9 g / KH 18,3 g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,99 g / BE 1,5 | <b>Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Drellinudeln</b><br><br>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie<br><br>3, 8<br><br>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 |
| Gluten-, Lactosefrei                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</b><br><br>Sellerie<br><br>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                                                                                                                                       | <b>Kräftiger Kartoffeleintopf</b><br><br>Sellerie<br><br>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                                                                                                       | <b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b><br><br>3<br>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                                                                                                                        | <b>Linsen-Bolognese mit Gnocchi</b><br><br>Eier, Sellerie<br><br>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                                                                                                                                                 | <b>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis</b><br><br>Sojabohnen, Sellerie, Senf<br><br>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                                                                                                                         |
| DE-ÖKO-003                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

Nährwerte pro 100 g

# SPEISEKARTE



Montag

**KW 46**  
Dienstag

**10.11.2025** bis  
Mittwoch

**14.11.2025**  
Donnerstag

Freitag

| Vegetarisch                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce</b><br><br>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier<br><br>kj 973 / kcal 232 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 34,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 9,7 g / Salz 0,39 g / BE 2,84 | <b>Falafelbällchen mit Langkornreis und Sour Cream</b><br><br>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)<br><br>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                                                                 | <b>Frikassee auf Erbsenbasis mit Möhren und Vollkornreis</b><br><br>Milch (Lactose)<br><br>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                                                                           | <b>Erbseneintopf mit Körnerbrötchen</b><br>(alles in Bio-Qualität)<br><br>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose)<br><br> 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 | <b>Paniertes Schnitzel auf Milchbasis mit Rahmwirsing, dazu Salzkartoffeln</b><br><br>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)<br><br>kj 416 / kcal 99 / Fett 2,9g, davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 12,2g, davon Zucker 1g / Eiweiß 4,7g / Salz 0,75g / BE 1                                                                             |
| Vollkost                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce</b><br><br>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier<br><br>kj 973 / kcal 232 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 34,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 9,7 g / Salz 0,39 g / BE 2,84 | <b>Putengyrosplatte mit Langkornreis und Sour Cream</b><br><br>Milch (Lactose)<br><br> 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 | <b>Hühnerfrikassee mit Möhren und Vollkornreis</b><br><br>Milch (Lactose)<br><br> 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 | <b>Erbseneintopf mit Körnerbrötchen</b><br>(alles in Bio-Qualität)<br><br>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose)<br><br> 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 | <b>Paniertes Seelachsfilet mit Rahmwirsing, dazu Salzkartoffeln</b><br><br>Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)<br><br> kj 376 / kcal 90 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 7,1 g, davon Zucker 4,3 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 0,47 g / BE 0,6 |
| Gluten-, Lactosefrei                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika-Langkornreis</b><br><br>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                                                   | <b>Nudeln a la Napoli</b><br><br>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                                                                                                                             | <b>Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis</b><br><br>Sojabohnen<br><br>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                                                                                     | <b>Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln</b><br><br>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                                                                                                                                                                        | <b>Schmorgemüse Mediterrane Art, mit Kräuter-Maisgrieß</b><br><br>Sojabohnen<br><br>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                                                                                                                          |
| DE-ÖKO-003                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

Nährwerte pro 100 g