SPEISEKARTE

KW 43 **19.10.2026** **bis** **23.10.2026**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1				
Kartoffelcremesuppe, dazu Weizenbrötchen Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Sellerie	**Gyrospfanne auf Erbsenbasis mit Sour Cream und Pommes** Milch (Lactose)	**Gnocchi mit Bio-Mais-Feta-Sauce und Brokkoli** Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	**Spaghetti mit Gemüsebolognese** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sellerie	**Köttbullar aus Weizenprotein in Rahm mit buntem Gemüse und Kartoffeln** Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf
kJ 359 / kcal 86 / Fett 1,7g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 14,7g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 2,8g / Salz 1,1g / BE 1,2	kJ 445 / kcal 107 / Fett 4,7g , davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 12,8g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 2,6g / Salz 0,59g / BE 1,1	kJ 466 / kcal 111 / Fett 2,4g , davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 19,1g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 2,2g / Salz 1,15g / BE 1,6	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 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
Menü 2				
Kartoffelcremesuppe, dazu Weizenbrötchen Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Sellerie	**Hähnchen-Dönerteller mit Sour-Cream und Pommes** Milch (Lactose) 3	**Lachswürfel in Sahnesauce mit Brokkoli und Gnocchi** Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)	**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), Senf
kJ 359 / kcal 86 / Fett 1,7g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 14,7g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 2,8g / Salz 1,1g / BE 1,2	kJ 425 / kcal 102 / Fett 2,8g , davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 11,8g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 6,6g / Salz 0,59g / BE 1	kJ 476 / kcal 114 / Fett 2,7 g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 17,2g, davon Zucker 1,0g / Eiweiß 4,2g / Salz 1,14g / BE 1,4	kJ 446 / kcal 106 / Fett 2,2g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 16,5g, davon Zucker 2,7g / Eiweiß 4,8g / Salz 0,73g / BE 1,4	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
Gluten-, Lactosefrei				
Lachscurry mit Spirelli Fisch, Sojabohnen	**Süßkartoffel Tikka Masala mit Langkornreis** Sojabohnen	**Spirelli mit Rinderbolognese**	**Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis** Sojabohnen, Sellerie, Senf	**Maisgrießbrei mit Kirschragout** Sojabohnen
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	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
DE-ÖKO-003				

Nährwerte pro 100 g

SPEISEKARTE

KW 44 **26.10.2026** **bis** **30.10.2026**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1				
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	**Linseneintopf, dazu Körnerbrötchen** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie	**Couscousbratling mit Rahmspinat und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)
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	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
Menü 2				
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	**Linseneintopf, dazu Körnerbrötchen** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie	**Seelachs-Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)
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	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
Gluten-, Lactosefrei				
Vegetarischer Linseneintopf Sellerie	**Rindergulasch mit Gnocchi** Eier, Senf	**Geflügelbratwurst auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree** Sojabohnen 8	**Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce** Eier, Sojabohnen	**Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis** Sojabohnen
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	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
DE-ÖKO-003				

Nährwerte pro 100 g

SPEISEKARTE

KW 45 **02.11.2026** **bis** **06.11.2026**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	**Käseknöpfle mit Röstzwiebeln** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	**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	**Pizza Margherita** Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie
	kJ 708 / kcal 168 / Fett 7,7g , davon ges. Fettsäuren 4,3g / KH 18g, davon Zucker 1,4g / Eiweiß 6,5g / Salz 1,05g / BE 1,5	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	kJ 777 / kcal 185 / Fett 4,3g , davon ges. Fettsäuren 2,1g / KH 26,6g, davon Zucker 3g / Eiweiß 9,8g / Salz 1,21g / BE 2,2
Menü 2	**Käseknöpfle mit Röstzwiebeln** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	**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	**Pizza Geflügelsalami mit Paprika** Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 2, 3, 8
	kJ 708 / kcal 168 / Fett 7,7g , davon ges. Fettsäuren 4,3g / KH 18g, davon Zucker 1,4g / Eiweiß 6,5g / Salz 1,05g / BE 1,5	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	kJ 808 / kcal 193 / Fett 5,6g , davon ges. Fettsäuren 2,4g / KH 25,1g, davon Zucker 3g / Eiweiß 10,3g / Salz 1,4g / BE 2,1
Gluten-, Lactosefrei	**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	**Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika-Langkornreis**
	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	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
DE-ÖKO-003					

Nährwerte pro 100 g

SPEISEKARTE

KW 46 **09.11.2026** **bis** **13.11.2026**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	**Frikassee auf Erbsenbasis mit Möhren und Vollkornreis** Milch (Lactose)	**Vegetarischer Schnitzel-Burger mit Ketchup, dazu Pommes** Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Sesam	**Fusilli mit Tomatensauce, dazu Gemüsesnack** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen)	**Linsentaler mit Rahmsauce, dazu Kürbis-Kartoffelgemüse und Spätzle** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf	**Gemüsestäbchen mit Dillsauce, dazu Erbsen und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)
	kJ 438 / kcal 105 / Fett 2g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 16,5g, davon Zucker 1,3g / Eiweiß 5g / Salz 0,98g / BE 1,4	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	kJ 488 / kcal 116 / Fett 1,4g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 22g, davon Zucker 3,1g / Eiweiß 3,6g / Salz 0,54g / BE 1,8	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	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
Menü 2	**Hühnerfrikassee mit Möhren und Vollkornreis** Milch (Lactose)	**Knuspriger Hähnchen-Burger mit Ketchup, dazu Pommes** Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Sesam	**Fusilli mit Tomatensauce, dazu Gemüsesnack** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen)	**Putenfrikadelle mit Rahmsauce, dazu Kürbis-Kartoffelgemüse und Spätzle** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf	**Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce, dazu Erbsen und Salzkartoffeln** Milch (Lactose), Fisch, Gluten (Weizen)
	kJ 450 / kcal 107 / Fett 2,3g , davon ges. Fettsäuren 0,9g / KH 16g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 5,3g / Salz 0,82g / BE 1,3	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	kJ 488 / kcal 116 / Fett 1,4g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 22g, davon Zucker 3,1g / Eiweiß 3,6g / Salz 0,54g / BE 1,8	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	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
Gluten-, Lactosefrei	**Nudeln a la Napoli**	**Linsen-Bolognese mit Gnocchi** Eier, Sellerie	**Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis** Sojabohnen 8	**Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln**	**Hähnchenstreifen in Paprikasauce, dazu Langkornreis** Sellerie, Senf
	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	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	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	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	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
DE-ÖKO-003					

Nährwerte pro 100 g