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	**Gyrospfanne auf Erbsenbasis mit Sour Cream und Pommes** Milch (Lactose)	**Panierte Blumenkohlröschen mit Sour Cream, dazu Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	**Kartoffelcremesuppe, dazu Weizenbrötchen** Gluten (Weizen, Gerste, Roggen), 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 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 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 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
Menü 2				
Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit buntem Gemüse und Kartoffeln Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf	**Spaghetti mit Rinderbolognese** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sellerie	**Hähnchen-Dönerteller mit Sour-Cream und Pommes** Milch (Lactose) 3	**Panierte Blumenkohlröschen mit Sour Cream, dazu Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	**Kartoffelcremesuppe, dazu Weizenbrötchen** Gluten (Weizen, Gerste, Roggen), 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 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 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 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 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
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
DE-ÖKO-003				

Nährwerte pro 100 g

SPEISEKARTE

KW 48 **23.11.2026** **bis** **27.11.2026**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1	**Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung, dazu Tomatensauce und Erbsen** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) kJ 570 / kcal 135 / Fett 2,5g , davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 21,7g, davon Zucker 3,9g / Eiweiß 5,9g / Salz 0,95g / BE 1,8	**Couscousbratling mit Rahmspinat und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) 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	**Nuggets auf Milchbasis mit Rahmsauce, dazu Blumenkohl und Kroketten** Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf 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	**Bio-Gemüse-Gulasch mit Apfelrotkohl und Vollkornspirelli** Gluten (Weizen) 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	**Bratwurst auf Erbsenbasis mit Rahmwirsing und Kartoffelpüree** Milch (Lactose) 3 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	**Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung, dazu Tomatensauce und Erbsen** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) kJ 570 / kcal 135 / Fett 2,5g , davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 21,7g, davon Zucker 3,9g / Eiweiß 5,9g / Salz 0,95g / BE 1,8	**Seelachs-Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose) 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	**Hähnchen-Nuggets mit Rahmsauce, dazu Blumenkohl und Kroketten** Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Senf 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	**Rindergulasch mit Apfelrotkohl und Vollkornspirelli** Gluten (Weizen), Senf 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	**Geflügelbratwurst mit Rahmwirsing und Kartoffelpüree** Milch (Lactose) 8 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 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	**Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis** Sojabohnen 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	**Vegetarischer Linseneintopf** Sellerie 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	**Rindergulasch mit Gnocchi** Eier, Senf 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	**Geflügelbratwurst auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree** Sojabohnen 8 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
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)	**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
	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 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
Menü 2	**Pizza Geflügelsalami** Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 2,3,8	**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
	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 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
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
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	**Gemüsestäbchen mit Dillsauce, dazu Erbsen und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	**Fusilli mit Tomatensauce, dazu Gemüsesnack** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen)	**Vegetarischer Schnitzel-Burger mit Ketchup, dazu Pommes** Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Sesam	**Frikassee auf Erbsenbasis mit Möhren und Vollkornreis** Milch (Lactose)
	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	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 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 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
Menü 2	**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)	**Fusilli mit Tomatensauce, dazu Gemüsesnack** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen)	**Knuspriger Hähnchen-Burger mit Ketchup, dazu Pommes** Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Sesam	**Hühnerfrikassee mit Möhren und Vollkornreis** Milch (Lactose)
	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	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 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 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
Gluten-, Lactosefrei	**Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln**	**Hähnchenstreifen in Paprikasauce, dazu Langkornreis** Sellerie, Senf	**Nudeln a la Napoli**	**Linsen-Bolognese mit Gnocchi** Eier, Sellerie	**Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis** Sojabohnen 8
	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	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
DE-ÖKO-003					

Nährwerte pro 100 g

SPEISEKARTE

KW 51 **14.12.2026** **bis** **18.12.2026**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1				
Couscousbratling mit Kräuterdip und Salzkartoffeln, dazu Gemüsesnack Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	**Pfannkuchen mit bunten Gemüse, dazu Käsesauce und Salzkartoffeln** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	**Bio-Linsengemüse mit Brokkoli und Spätzle** Gluten (Weizen), Eier, Sellerie	**Gebackene Rote-Bete-Sticks mit Sour Cream, dazu Kartoffel-Wedges** Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	**Schnitzel auf Milchbasis mit Rahmsauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf
kJ 443 / kcal 105 / Fett 4,6g , davon ges. Fettsäuren 0,6g / KH 12,4g, davon Zucker 1,8g / Eiweiß 3,1g / Salz 0,44g / BE 1	kJ 417 / kcal 99 / Fett 3,7g , davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 13,1g, davon Zucker 1,5g / Eiweiß 2,8g / Salz 0,43g / BE 1,1	kJ 469 / kcal 111 / Fett 2,5g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 17g, davon Zucker 1,2g / Eiweiß 4,6g / Salz 0,96g / BE 1,4	kJ 698 / kcal 167 / Fett 8,8g , davon ges. Fettsäuren 2,1g / KH 15,7g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 4,9g / Salz 0,56g / BE 1,3	kJ 382 / kcal 91 / Fett 2,4g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 11,5g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 4,5g / Salz 0,78g / BE 1
Menü 2				
Lachsfrikadelle mit Kräuterdip und Salzkartoffeln, dazu Gemüsesnack Milch (Lactose), Gluten (Weizen), Eier, Fisch, Senf, Sulfit 3	**Pfannkuchen mit bunten Gemüse, dazu Käsesauce und Salzkartoffeln** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	**Rinderhaschee mit Brokkoli und Spätzle** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf	**Gebackene Rote-Bete-Sticks mit Sour Cream, dazu Kartoffel-Wedges** Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	**Paniertes Putenschnitzel mit Rahmsauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf
kJ 390 / kcal 92 / Fett 3,8g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 7,7g, davon Zucker 1,8g / Eiweiß 6,1g / Salz 0,79g / BE 0,6	kJ 417 / kcal 99 / Fett 3,7g , davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 13,1g, davon Zucker 1,5g / Eiweiß 2,8g / Salz 0,43g / BE 1,1	kJ 535 / kcal 127 / Fett 4,6g , davon ges. Fettsäuren 1,7g / KH 15,1g, davon Zucker 1,3g / Eiweiß 6g / Salz 0,94g / BE 1,3	kJ 698 / kcal 167 / Fett 8,8g , davon ges. Fettsäuren 2,1g / KH 15,7g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 4,9g / Salz 0,56g / BE 1,3	kJ 466 / kcal 112 / Fett 3,9g , davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 12,6g, davon Zucker 1g / Eiweiß 5,5g / Salz 0,65g / BE 1
Gluten-, Lactosefrei				
Lachscurry mit Spirelli Fisch, Sojabohnen	**Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis**	**Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis** Sojabohnen, Sellerie, Senf	**Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis** Sojabohnen	**Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce** Eier, 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 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 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 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 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
DE-ÖKO-003				

Nährwerte pro 100 g

SPEISEKARTE

KW 52 **21.12.2026** **bis** **25.12.2026**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1					
	Fruchtige Kürbissuppe, dazu Körnerbrötchen (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose)	**Pizza Margherita mit Tomatensauce** Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	**Ferien**	**Ferien**	**Ferien**
	kJ 381 / kcal 90 / Fett 2,2g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 13,8g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 2,6g / Salz 1,09g / BE 1,2	kJ 1080 / kcal 258 / Fett 7,6g , davon ges. Fettsäuren 3,5g / KH 36,8g, davon Zucker 2,8g / Eiweiß 10,3g / Salz 1,25g / BE 3,1			
Menü 2					
	Fruchtige Kürbissuppe, dazu Körnerbrötchen (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose)	**Pizza Margherita mit Tomatensauce** Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	**Ferien**	**Ferien**	**Ferien**
	kJ 381 / kcal 90 / Fett 2,2g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 13,8g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 2,6g / Salz 1,09g / BE 1,2	kJ 1080 / kcal 258 / Fett 7,6g , davon ges. Fettsäuren 3,5g / KH 36,8g, davon Zucker 2,8g / Eiweiß 10,3g / Salz 1,25g / BE 3,1			
Gluten-, Lactosefrei					
	Geflügelbratwurst auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree Sojabohnen	**Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Kartoffeln**	**Ferien**	**Ferien**	**Ferien**
	kJ 394 / kcal 94 / Fett 6,1g , davon ges. Fettsäuren 1,9g / KH 3,6g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 6,3g / Salz 2g / BE 0,3	kJ 355 / kcal 85 / Fett 3,7g , davon ges. Fettsäuren 1g / KH 8,8g, davon Zucker 3,4g / Eiweiß 4,1g / Salz 0,89g / BE 0,7			
DE-ÖKO-003					

Nährwerte pro 100 g

SPEISEKARTE

KW 2 **11.01.2027** **bis** **15.01.2027**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1				
Gemüsemaultaschen in fruchtiger Tomatensauce Gluten (Weizen), Eier, Sellerie	**Pizza Margherita** Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	**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	**Süßkartoffel-Tikka-Masala, dazu Erbsen mit Langkornreis** Sojabohnen
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 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 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 478 / kcal 113 / Fett 2,6g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 18,2g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 3,9g / Salz 0,93g / BE 1,5
Menü 2				
Rindfleischmaultaschen in Tomatensauce Gluten (Weizen), Eier, Sellerie	**Pizza Geflügelsalami** Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 2,3,8	**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	**Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Erbsen und Langkornreis** Milch (Lactose)
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 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 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 465 / kcal 111 / Fett 1,7g , davon ges. Fettsäuren 0,6g / KH 17,7g, davon Zucker 2,7g / Eiweiß 6g / Salz 0,93g / BE 1,5
Gluten-, Lactosefrei				
Kräftiger Kartoffeleintopf Sellerie	**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
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	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
DE-ÖKO-003				

Nährwerte pro 100 g

SPEISEKARTE

KW 3 **18.01.2027** **bis** **22.01.2027**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü 1				
Frikassee auf Erbsenbasis mit Möhren und Vollkornreis Milch (Lactose)	**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)	**Fusilli mit Tomatensauce, dazu Gemüsesnack** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen)	**Vegetarischer Schnitzel-Burger mit Ketchup, dazu Pommes** Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Sesam
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 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	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 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
Menü 2				
Hühnerfrikassee mit Möhren und Vollkornreis Milch (Lactose)	**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)	**Fusilli mit Tomatensauce, dazu Gemüsesnack** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen)	**Knuspriger Hähnchen-Burger mit Ketchup, dazu Pommes** Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Sesam
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 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	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 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
Gluten-, Lactosefrei				
Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis Sojabohnen 8	**Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln**	**Hähnchenstreifen in Paprikasauce, dazu Langkornreis** Sellerie, Senf	**Nudeln a la Napoli**	**Linsen-Bolognese mit Gnocchi** Eier, Sellerie
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	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
DE-ÖKO-003				

Nährwerte pro 100 g