

SPEISEKARTE



Montag

KW 13
Dienstag

23.03.2026
Mittwoch

bis

27.03.2026
Donnerstag

DGE-Empfehlung 				
<p>Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese, dazu Gouda DGE-Empfehlung: Paprikasticks</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> </p> <p>KJ 755 / kcal 180 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g / KH 25,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 8,4 g / Salz 1,18 g / BE 2,12</p>	<p>Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Kartoffeln DGE-Empfehlung: Birne</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>KJ 320 / kcal 77 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 7,0 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,56 g / BE 0,58</p>	<p>Paniertes Putenschnitzel mit brauner Sauce, dazu Brokkoli und Spätzle DGE-Empfehlung: Buttermilchdessert Mango</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Senf; Dessert: Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>KJ 524 / kcal 125 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 15,7 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 0,7 g / BE 1,3</p>	<p>Mac and Cheese - Makkaroni mit Käsesauce (Linsensbasis), dazu Möhrensticks DGE-Empfehlung: Kiwi</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen</p> <p>1</p> <p>KJ 462 / kcal 110 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 16,2 g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,70 g / BE 1,35</p>	
Vegetarisch				
<p>Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese, dazu Gouda DGE-Empfehlung: Paprikasticks</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p></p> <p>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</p>	<p>Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Kartoffeln DGE-Empfehlung: Birne</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>KJ 320 / kcal 77 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 7,0 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,56 g / BE 0,58</p>	<p>Kartoffelpuffer mit Apfelsmus</p> <p>Eier, Schwefeldioxid/Sulfite</p> <p>3</p> <p>KJ 550 / kcal 131 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g / KH 17,5 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,20 g / BE 1,45</p>	<p>Mac and Cheese - Makkaroni mit Käsesauce (Linsensbasis), dazu Möhrensticks DGE-Empfehlung: Kiwi</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen</p> <p></p> <p>1</p> <p>KJ 462 / kcal 110 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 16,2 g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,70 g / BE 1,35</p>	
Vollkost				
<p>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>KJ 771 / kcal 184 / Fett 10,7 g, davon ges. Fettsäuren 5,4 g / KH 16,2 g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,36 g / BE 1,4</p>	<p>Überbackene Ratatouille-Cannelloni in Tomatensauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>KJ 557 / kcal 132 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 20,4 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,2 g / BE 1,7</p>	<p>Paniertes Putenschnitzel mit brauner Sauce, dazu Brokkoli und Spätzle DGE-Empfehlung: Buttermilchdessert Mango</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Senf; Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>KJ 524 / kcal 125 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 15,7 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 0,7 g / BE 1,3</p>	<p>Pizza Geflügelsalami mit Paprika</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>3, 8 </p> <p>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</p>	

SPEISEKARTE



Montag

KW 13
Dienstag

23.03.2026
Mittwoch

bis

27.03.2026
Donnerstag

Gluten-, Lactosefrei

<p>Kräftiger Kartoffeleintopf</p> <p>Sellerie</p> <p>3</p> <p>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</p>	<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p> <p>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</p>	<p>Linsen-Bolognese mit Gnocchi</p> <p>Eier, Sellerie</p> <p>3</p> <p>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</p>	<p>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p>3</p> <p>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</p>
---	--	---	---

Salat

<p>Paprikasticks</p> <p></p> <p>kj 73 / kcal 17 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 2,6 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,01 g / BE 0,22</p>	<p>Gemischter Salat mit Joghurtdressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>11</p> <p>kj 155 / kcal 37 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 2,6 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 1,8 g / Salz 0,36 g / BE 0,22</p>	<p>Gemügesticks</p> <p></p> <p>kj 73 / kcal 17 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 2,6 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,01 g / BE 0,22</p>	<p>Eisbergsalat mit Tomaten und Kräutervinaigrette</p> <p>Senf, Schwefeldioxid/Sulfite</p> <p>3</p> <p>kj 227 / kcal 54 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 2,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,22 g / BE 0,18</p>
---	---	--	--

Dessert

<p>Fruchtjoghurt Pfirsich-Maracuja</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 407 / kcal 97 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 13,9 g, davon Zucker 13,4g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,13 g / BE 1,2</p>	<p>Birne</p> <p></p> <p>kj 218 / kcal 52 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g, KH 12,4 g, davon Zucker 10,3g / Eiweiß 0,5g / Salz 0,01 g / BE 1,03</p>	<p>Buttermilchdessert Mango</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 379 / kcal 91 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,30 g, KH 12,0 g, davon Zucker 10,0g / Eiweiß 2,6 g / Salz 0,130 g / BE 1,0</p>	<p>Kiwi</p> <p></p> <p>kj 205 / kcal 49 / Fett 0,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 9,1 g, davon Zucker 7,7 g / Eiweiß 0,9 g / Salz 0,0 g / BE 0,7</p>
---	---	---	---

DE-ÖKO-003

SPEISEKARTE



Montag

KW 14
Dienstag

30.03.2026 bis
Mittwoch

03.04.2026
Donnerstag

DGE-Empfehlung



Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

Vegetarisch

Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

Vollkost

Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

SPEISEKARTE



Montag

KW 14
Dienstag

30.03.2026 bis
Mittwoch

03.04.2026
Donnerstag

Gluten-, Lactosefrei

Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

Salat

Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

Dessert

Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

DE-ÖKO-003

SPEISEKARTE




Montag

KW 15
Dienstag

06.04.2026 bis
Mittwoch

10.04.2026
Donnerstag

DGE-Empfehlung 				
Mensa geschlossen Osterferien	Mensa geschlossen Osterferien	Mensa geschlossen Osterferien	Mensa geschlossen Osterferien	
Vegetarisch				
Mensa geschlossen Osterferien	Mensa geschlossen Osterferien	Mensa geschlossen Osterferien	Mensa geschlossen Osterferien	
Vollkost				
Mensa geschlossen Osterferien	Mensa geschlossen Osterferien	Mensa geschlossen Osterferien	Mensa geschlossen Osterferien	

SPEISEKARTE



Montag

KW 15
Dienstag

06.04.2026 bis
Mittwoch

10.04.2026
Donnerstag

Gluten-, Lactosefrei

Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

Salat

Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

Dessert

Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

Mensa geschlossen
Osterferien

DE-ÖKO-003

SPEISEKARTE



Montag

KW 16
Dienstag

13.04.2026 bis
Mittwoch

17.04.2026
Donnerstag

DGE-Empfehlung 				
<p>Tomatensuppe mit Vollkornreis, dazu Weizenbrötchen DGE-Empfehlung: Gurkensticks</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose)</p> <p> 3, 8</p> <p><small>KJ 538 / kcal 129 / Fett 4g, davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 19,3g, davon Zucker 2,7g / Eiweiß 3,5g / Salz 1,24g / BE 1,6</small></p>	<p>Rindergulasch mit Möhren und Spirelli DGE-Empfehlung: Weintrauben</p> <p>Gluten (Weizen), Senf</p> <p>  1, 2</p> <p><small>KJ 430 / kcal 103 / Fett 2,9g, davon ges. Fettsäuren 0,6g / KH 14,9g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,55g / BE 1,2</small></p>	<p>Karotten-Kohlrabi-Kartoffelgratin mit Blattsalat und Joghurdressing DGE-Empfehlung: Buttermilchdessert Mango</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> 1, 3</p> <p><small>KJ 315 / kcal 75 / Fett 3g, davon ges. Fettsäuren 1,7g / KH 7,9g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 3,4g / Salz 0,96g / BE 0,7</small></p>	<p>Tortellini mit Tomaten-Karottenfüllung, dazu Tomatensauce und Erbsen DGE-Empfehlung: Apfel</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p> 1, 5</p> <p><small>KJ 458 / kcal 110 / Fett 2,1g, davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 17,6g, davon Zucker 2g / Eiweiß 4,8g / Salz 0,61g / BE 1,5</small></p>	
Vegetarisch				
<p>Tomatensuppe mit Vollkornreis, dazu Weizenbrötchen DGE-Empfehlung: Gurkensticks</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose)</p> <p> 3, 11</p> <p><small>KJ 538 / kcal 129 / Fett 4g, davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 19,3g, davon Zucker 2,7g / Eiweiß 3,5g / Salz 1,24g / BE 1,6</small></p>	<p>Grießbrei mit Apfelmus, vorweg Kartoffelrahmsuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> 3, 11</p> <p><small>KJ 422 / kcal 101 / Fett 5,6g, davon ges. Fettsäuren 3g / KH 10,1g, davon Zucker 5,5g / Eiweiß 2,4g / Salz 0,27g / BE 0,8</small></p>	<p>Karotten-Kohlrabi-Kartoffelgratin mit Blattsalat und Joghurdressing DGE-Empfehlung: Buttermilchdessert Mango</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> 1, 3</p> <p><small>KJ 315 / kcal 75 / Fett 3g, davon ges. Fettsäuren 1,7g / KH 7,9g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 3,4g / Salz 0,96g / BE 0,7</small></p>	<p>Tortellini mit Tomaten-Karottenfüllung, dazu Tomatensauce und Erbsen DGE-Empfehlung: Apfel</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p> 1, 6</p> <p><small>KJ 505 / kcal 121 / Fett 2,7g, davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 19,7g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 4,1g / Salz 0,84g / BE 1,6</small></p>	
Vollkost				
<p>Hähnchen-Nuggets mit Brokkoli und Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> 3, 8</p> <p><small>KJ 394 / kcal 94 / Fett 2,7g, davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 11,6g, davon Zucker 1,3g / Eiweiß 5,7g / Salz 0,81g / BE 1</small></p>	<p>Rindergulasch mit Möhren und Spirelli DGE-Empfehlung: Weintrauben</p> <p>Gluten (Weizen), Senf</p> <p>  1, 5</p> <p><small>KJ 550 / kcal 132 / Fett 3,9g, davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 18,5g, davon Zucker 2g / Eiweiß 5,5g / Salz 0,75g / BE 1,5</small></p>	<p>Geflügel-Currywurst mit Pommes</p> <p>Senf</p> <p> 8</p> <p><small>KJ 491 / kcal 118 / Fett 4,5g, davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 13,3g, davon Zucker 3,3g / Eiweiß 5,4g / Salz 0,63g / BE 1,1</small></p>	<p>Vegetarisches Lahmacun, dazu knackiger Salat und Sour Cream</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)</p> <p> 1, 8</p> <p><small>KJ 738 / kcal 176 / Fett 6,5g, davon ges. Fettsäuren 0,9g / KH 22,2g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 7g / Salz 1,38g / BE 1,8</small></p>	

SPEISEKARTE



Montag

KW 16
Dienstag

13.04.2026 bis
Mittwoch

17.04.2026
Donnerstag

Gluten-, Lactosefrei				
<p>Bunter Gemüseintopf</p> <p>Eier, Senf</p> <p>1</p> <p><small>kj 190 / kcal 45 / Fett 1,8g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 5,8g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 1g / Salz 1,03g / BE 0,5</small></p>	<p>Rindergulasch mit Gnocchi</p> <p>Eier, Senf</p> <p>1</p> <p><small>kj 514 / kcal 123 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 14,3 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,28 g / BE 1,2</small></p>	<p>Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce, dazu Risi Bisi</p> <p>Senf</p> <p>1</p> <p><small>kj 547 / kcal 131 / Fett 5g , davon ges. Fettsäuren 1,2g / KH 14,4g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 6,5g / Salz 1,09g / BE 1,2</small></p>	<p>Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>1,3</p> <p><small>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</small></p>	
Salat				
<p>Gurkensticks</p> <p></p> <p><small>kj 58 / kcal 13 / Fett 0,2g , davon ges. Fettsäuren 0g / KH 1,8g, davon Zucker 1,8g / Eiweiß 0,7g / Salz 0g / BE 0,2</small></p>	<p>Gemischter Salat mit Joghurtdressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p><small>kj 133 / kcal 31 / Fett 1,7g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 2,1g, davon Zucker 2,6g / Eiweiß 1,1g / Salz 0,26g / BE 0,2</small></p>	<p>Gemüsesticks</p> <p><small>kj 83 / kcal 20 / Fett 0,2g , davon ges. Fettsäuren 0g / KH 2,7g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 1g / Salz 0g / BE 0,2</small></p>	<p>Bunter Salat mit Balsamicodressing</p> <p>Senf, Sulfid</p> <p>3</p> <p><small>kj 127 / kcal 30 / Fett 1,7g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 2,1g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 0,9g / Salz 0,24g / BE 0,2</small></p>	
Dessert				
<p>Fruchtjoghurt Erdbeere</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p><small>kj 451 / kcal 107 / Fett 3g , davon ges. Fettsäuren 2g / KH 16,5g, davon Zucker 16,4g / Eiweiß 3,5g / Salz 0,13g / BE 1,4</small></p>	<p>Weintrauben</p> <p></p> <p><small>kj 394 / kcal 70 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren/ 0,1 g KH 15,2 g, davon Zucker 14,6 g / Eiweiß 0,7 g / Salz 0,01 g</small></p>	<p>Buttermilchdessert Mango</p> <p>Milch (Laktose)</p> <p></p> <p><small>kj 238 / kcal 56 / Fett 1,8g , davon ges. Fettsäuren 1,2g / KH 8,9g, davon Zucker 7,8g / Eiweiß 1,4g / Salz 0,06g / BE 0,7</small></p>	<p>Apfel</p> <p></p> <p><small>kj 271 / kcal 65 / Fett 0g , davon ges. Fettsäuren 0g / KH 14,4g, davon Zucker 13,2g / Eiweiß 0,3g / Salz 0g / BE 1,2</small></p>	
DE-ÖKO-003				

SPEISEKARTE



Montag

KW 17
Dienstag

20.04.2026
Mittwoch

bis
24.04.2026
Donnerstag

DGE-Empfehlung 			
<p>Vegetarische Hackbällchen in Tomatensauce mit Langkornreis DGE-Empfehlung: Salat mit Joghurdressing</p> <p>Gluten (Weizen), Senf, Sellerie; Salat: Milch (Laktose), 3</p> <p> </p> <p>kj 550 / kcal 131 / Fett 4,4g , davon ges. Fettsäuren 1,1g / KH 18,4g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 4,3g / Salz 1,29g / BE 1,5</p>	<p>Mildes Lachscurry mit Paprika, Kokosmilch, dazu Brokkoli und Schmetterlingsnudeln DGE-Empfehlung: Milchpudding Butterkeks</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Sojabohnen; Dessert: Milch (Laktose), Gluten (Weizen)</p> <p>3 </p> <p>kj 438 / kcal 103 / Fett 2,5g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 14,5g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 5,3g / Salz 0,43g / BE 1,2</p>	<p>Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Kartoffeln DGE-Empfehlung: Birne</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 337 / kcal 80 / Fett 3,8g , davon ges. Fettsäuren 1,7g / KH 8g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 2,8g / Salz 0,55g / BE 0,7</p>	<p>Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Erbsen und Langkornreis DGE-Empfehlung: Milchpudding Schokolade</p> <p>Milch (Lactose); Dessert: Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 431 / kcal 103 / Fett 1,3g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 16,3g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 6,1g / Salz 0,66g / BE 1,4</p>
Vegetarisch			
<p>Vegetarische Hackbällchen in Tomatensauce mit Langkornreis DGE-Empfehlung: Salat mit Joghurdressing</p> <p>Gluten (Weizen), Senf, Sellerie; Salat: Milch (Laktose), 3</p> <p></p> <p>kj 550 / kcal 131 / Fett 4,4g , davon ges. Fettsäuren 1,1g / KH 18,4g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 4,3g / Salz 1,29g / BE 1,5</p>	<p>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</p> <p>Eier, Sulfid</p> <p>3</p> <p>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</p>	<p>Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Kartoffeln DGE-Empfehlung: Birne</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 373 / kcal 88 / Fett 4,1g , davon ges. Fettsäuren 1,8g / KH 9,6g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 2,8g / Salz 0,49g / BE 0,8</p>	<p>Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Sour Cream und Würzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose)</p> <p>kj 591 / kcal 142 / Fett 7,9g , davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 12,8g, davon Zucker 1,5g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,79g / BE 1,1</p>
Vollkost			
<p>Gebratene Putenstreifen in Gemüserahmsauce mit Möhren und Salzkartoffeln</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p> <p></p> <p>kj 305 / kcal 73 / Fett 2,4 g , davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 9,1 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,54 g / BE 0,8</p>	<p>Mildes Lachscurry mit Paprika, Kokosmilch, dazu Brokkoli und Schmetterlingsnudeln DGE-Empfehlung: Milchpudding Butterkeks</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Sojabohnen; Dessert: Milch (Laktose), Gluten (Weizen)</p> <p> 3 </p> <p>kj 544 / kcal 127 / Fett 3g , davon ges. Fettsäuren 1g / KH 18,7g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 6g / Salz 0,56g / BE 1,6</p>	<p>Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Makkaroni</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>3,8 </p> <p>kj 661 / kcal 158 / Fett 5,3g , davon ges. Fettsäuren 1,7g / KH 21,1g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 5,8g / Salz 0,79g / BE 1,8</p>	<p>Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Erbsen und Langkornreis DGE-Empfehlung: Milchpudding Schokolade</p> <p>Milch (Lactose); Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>kj 469 / kcal 112 / Fett 1,6g , davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 18,1g, davon Zucker 2,6g / Eiweiß 5,9g / Salz 0,93g / BE 1,5</p>

SPEISEKARTE




Montag

KW 17
Dienstag

20.04.2026 bis
Mittwoch

24.04.2026
Donnerstag

Gluten-, Lactosefrei

<p>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p></p> <p>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</p>	<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p> <p>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</p>	<p>Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Gnocchi</p> <p>Eier, Sellerie</p> <p>1, 3, 8</p> <p>kj 782 / kcal 187 / Fett 10,5 g , davon ges. Fettsäuren 4,0 g / KH 17,6g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,29 g / BE 1,5</p>	<p>Kräftiger Kartoffeleintopf</p> <p>Sellerie</p> <p>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</p>	
---	--	--	--	--

Salat

<p>Gemischter Salat mit Joghurdressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p></p> <p>kj 144 / kcal 34 / Fett 2,6g , davon ges. Fettsäuren 1,1g / KH 1,9g, davon Zucker 2g / Eiweiß 1,1g / Salz 0,26g / BE 0,2</p>	<p>Bunter Salat mit Mais und American-Dressing</p> <p>Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p>kj 314 / kcal 75 / Fett 4,3g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 7,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 1,9 g / Salz 0,27 g / BE 0,59</p>	<p>Gemüsesticks</p> <p>kj 83 / kcal 20 / Fett 0,2g , davon ges. Fettsäuren 0g / KH 2,7g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 1g / Salz 0g / BE 0,2</p>	<p>Gemischter Salat mit Kräuterdressing</p> <p>Senf, Sulfid</p> <p>3, 11</p> <p>kj 318 / kcal 76 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g, KH 9,0 g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 2,1 g / Salz 0,84 g / BE 0,75</p>	
--	---	--	---	--

Dessert

<p>Heidelbeerjoghurt</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kj 409 / kcal 97 / Fett 3,1g , davon ges. Fettsäuren 2,1g / KH 12,9g, davon Zucker 12,1g / Eiweiß 3,9g / Salz 0,12g / BE 1,1</p>	<p>Milchpudding Butterkeks</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 333 / kcal 79 / Fett 1,5g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 13 g, davon Zucker 10,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,18 g / BE 1,1</p>	<p>Birne</p> <p></p> <p>kj 251 / kcal 60 / Fett 0,4g , davon ges. Fettsäuren 0g / KH 13,2g, davon Zucker 11,3g / Eiweiß 0,5g / Salz 0g / BE 1,1</p>	<p>Milchpudding Schokolade</p> <p>Milch (Laktose)</p> <p></p> <p>kj 350 / kcal 83 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 14 g, davon Zucker 10,0 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,18 g / BE 1,2</p>	
--	--	--	--	--

DE-ÖKO-003

SPEISEKARTE



Montag

KW 18
Dienstag

27.04.2026 bis
Mittwoch

01.05.2026
Donnerstag

DGE-Empfehlung 				
<p>Paniertes Seelachsfilet mit Erbsen und Möhren, dazu Salzkartoffeln</p> <p>DGE-Empfehlung: Apfel</p> <p>Fisch, Gluten (Weizen)</p> 	<p>Bandnudeln und Tomatensauce, dazu Paprikasticks</p> <p>DGE-Empfehlung: Buttermilchdessert Mango</p> <p>Gluten (Weizen), Eier; Dessert: Milch (Lactose)</p>	<p>Spaghetti mit Paprika-Sellerie-Karotten-Bolognese, dazu Gouda</p> <p>DGE-Empfehlung: Salat mit Zitronendressing</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Milch (Laktose)</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Möhren und Vollkornreis</p> <p>DGE-Empfehlung: Milchpudding Vanille</p> <p>Milch (Lactose); Dessert: Milch (Lactose)</p> 	
<small>kj 374 / kcal 89 / Fett 2,1g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 11,5g, davon Zucker 1,6g / Eiweiß 4,5g / Salz 0,19g / BE 1</small>	<small>kj 378 / kcal 90 / Fett 1,7g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 15,4g, davon Zucker 3,9g / Eiweiß 3g / Salz 0,39g / BE 1,3</small>	<small>kj 517 / kcal 123 / Fett 4g , davon ges. Fettsäuren 1,2g / KH 16,4g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 5,1g / Salz 1,07g / BE 1,4</small>	<small>kj 356 / kcal 85 / Fett 1,7g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 13g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 4g / Salz 0,6g / BE 1,1</small>	
Vegetarisch				
<p>American Pancakes mit Roter Grütze und Vanillesauce, vorweg Brokkolicremesuppe</p> <p><small>3</small></p> <p><small>kj 687 / kcal 163 / Fett 5,8g , davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 22,9g, davon Zucker 11,5g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,52g / BE 1,9</small></p>	<p>Nuggets auf Milchbasis mit Pommes, dazu Salat mit Joghurtdressing</p> <p><small>3</small></p> <p><small>kj 514 / kcal 122 / Fett 2,9g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 17,8g, davon Zucker 3,3g / Eiweiß 5,5g / Salz 0,69g / BE 1,5</small></p>	<p>Spaghetti mit Paprika-Sellerie-Karotten-Bolognese, dazu Gouda</p> <p>DGE-Empfehlung: Salat mit Zitronendressing</p>  <p><small>kj 491 / kcal 116 / Fett 3,4g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 16,8g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 4,6g / Salz 1,05g / BE 1,4</small></p>	<p>Lauch-Käse-Suppe mit Hackfleisch-Alternative aus Sonnenblumenkernen, dazu Weizenbrötchen</p> <p><small>1</small></p> <p><small>kj 562 / kcal 134 / Fett 6,3g , davon ges. Fettsäuren 3,3g / KH 14,8g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 4,2g / Salz 1,27g / BE 1,2</small></p>	
<small>kj 418 / kcal 99 / Fett 2,6g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 13,2g, davon Zucker 1,3g / Eiweiß 4,6g / Salz 0,24g / BE 1,1</small>	<small>kj 466 / kcal 111 / Fett 2,2g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 18,9g, davon Zucker 3g / Eiweiß 3,7g / Salz 0,54g / BE 1,6</small>	<small>kj 669 / kcal 159 / Fett 4g , davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 23,4g, davon Zucker 3,4g / Eiweiß 6,5g / Salz 0,52g / BE 2</small>	<small>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</small>	
Vollkost				
<p>Paniertes Seelachsfilet mit Erbsen und Möhren, dazu Salzkartoffeln</p> <p>DGE-Empfehlung: Apfel</p> <p>Fisch, Gluten (Weizen)</p>  	<p>Bandnudeln und Tomatensauce, dazu Paprikasticks</p> <p>DGE-Empfehlung: Buttermilchdessert Mango</p> <p>Gluten (Weizen), Eier; Dessert: Milch (Lactose)</p> 	<p>Putenschnitzel-Burger mit Ketchup, dazu Pommes</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Sellerie, Senf, Sesam</p> 	<p>Hühnerfrikassee mit Möhren und Vollkornreis</p> <p>DGE-Empfehlung: Milchpudding Vanille</p> <p>Milch (Lactose); Dessert: Milch (Lactose)</p>  	

SPEISEKARTE



Montag

KW 18
Dienstag

27.04.2026
Mittwoch


bis

01.05.2026
Donnerstag




Gluten-, Lactosefrei

<p>Hähnchenstreifen in Paprikasauce, dazu Langkornreis</p> <p>Senf, Sellerie</p>	<p>Nudeln a la Napoli</p>	<p>Linsen-Bolognese mit Gnocchi</p> <p>Eier, Sellerie</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis</p> <p>Sojabohnen</p>	
<p><small>kj 319 / kcal 76 / Fett 1,8g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 9,1g, davon Zucker 22,3 / Eiweiß 5,5g / Salz 2,1g / BE 0,8</small></p>	<p><small>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</small></p>	<p><small>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</small></p>	<p><small>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</small></p>	

Salat

<p>Bunter Salat mit Italian-Dressing</p> <p>Sulfit/Schwefeldioxid</p> <p>3</p> <p><small>kj 165 / kcal 39 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 1,3 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,45 g / BE 0,11</small></p>	<p>Gemügesticks</p> <p><small>kj 83 / kcal 20 / Fett 0,2g , davon ges. Fettsäuren 0g / KH 2,7g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 1g / Salz 0g / BE 0,2</small></p>	<p>Salat mit Zitronendressing</p> <p></p> <p><small>kj 174 / kcal 41 / Fett 3,1g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 1,9g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 0,9g / Salz 0,16g / BE 0,2</small></p>	<p>Gemischter Salat mit Joghurdressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p><small>kj 214 / kcal 50 / Fett 3,3g , davon ges. Fettsäuren 0,6g / KH 3,7g, davon Zucker 3,1g / Eiweiß 1,3g / Salz 0,81g / BE 0,3</small></p>	
--	---	---	--	--

Dessert

<p>Apfel</p> <p></p> <p><small>kj 255 / kcal 61 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 14,4 g, davon Zucker 10,3 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,1 g / BE 1,2</small></p>	<p>Buttermilchdessert Mango</p> <p>Milch</p> <p></p> <p><small>kj 379 / kcal 91 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 12 g, davon Zucker 10 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 0,13 g / BE 1,0</small></p>	<p>Obstkorb</p> <p><small>kj 271 / kcal 65 / Fett 0g , davon ges. Fettsäuren 0g / KH 14,4g, davon Zucker 13,2g / Eiweiß 0,3g / Salz 0g / BE 1,2</small></p>	<p>Milchpudding Vanille</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p><small>kj 331 / kcal 78 / Fett 1,5g , davon ges. Fettsäuren 1g / KH 13g, davon Zucker 10g / Eiweiß 3,2g / Salz 0,18g / BE 1,1</small></p>	
---	--	--	---	--

DE-ÖKO-003