SPEISEKARTE

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

	Montag	Dienstag		Donnerstag
Vegetarisch				
	Milchreis mit Apfelragout, vorweg Nudelsuppe mit Erbsen und Pastinaken Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 11 kJ 362 / kcal 87 / Fett 4,4g , davon ges. Fettsäuren 2,6g / KH 9,9g, davon Zucker 3,3g / Eiweiß 1,7g / Salz 0,66g / BE 0,8	**Panierte Blumenkohlröschen mit Sour Cream, dazu Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) 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	**Langkornreis mit Sojabohnen-Mais-Paprika-Gemüse und Kokos-Currysauce** Sojabohnen 3 kJ 539 / kcal 128 / Fett 5,2g , davon ges. Fettsäuren 3,1g / KH 16,7g, davon Zucker 2,9g / Eiweiß 6g / Salz 0,79g / BE 1,4	**Haferflocken-Gemüse-Rösti mit Rahmgemüse und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie kJ 598 / kcal 143 / Fett 6,5g , davon ges. Fettsäuren 1,6g / KH 15,8g, davon Zucker 2,9g / Eiweiß 4,2g / Salz 1,04g / BE 1,3
Vollkost				
	Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit buntem Gemüse und Kartoffeln Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf 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	**Lachswürfel in Sahnesauce mit Brokkoli und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose) kJ 476 / kcal 114 / Fett 2,7g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 17,2g, davon Zucker 1,0g / Eiweiß 4,2g / Salz 1,14g / BE 1,4	**Hähnchen-Dönerteller mit Sour-Cream und Pommes** Milch (Lactose) 3 kJ 472 / kcal 113 / Fett 3,2g , davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 13,1g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 7,4g / Salz 0,67g / BE 1,1	**Spaghetti mit Rinderbolognese** Gluten (Weizen), Sellerie kJ 468 / kcal 111 / Fett 2,5g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 16,9g, davon Zucker 3,2g / Eiweiß 5g / Salz 1,12g / BE 1,4
Gluten-, Lactosefrei				
	Maisgrießbrei mit Kirschragout Sojabohnen 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	**Lachscurry mit Spirelli** Fisch, 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	**Süßkartoffel Tikka Masala mit Langkornreis** Sojabohnen 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	**Spirelli mit Rinderbolognese** 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
DE-ÖKO-003				

Nährwertangaben pro 100g

SPEISEKARTE

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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Vegetarisch				
	Tortellini mit Tomaten-Karottenfüllung, dazu Tomatensauce und Erbsen	**Schupfnudeln mit Käserahmsauce und Brokkoli**	**Linseneintopf, dazu Weizenbrötchen**	**Grießbrei mit roter Grütze, vorweg Kartoffelrahmsuppe**
	Gluten (Weizen)	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Gluten (Weizen, Gerste, Roggen), Milch (Lactose), Sellerie	Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie
		1		11
	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	kJ 519 / kcal 124 / Fett 3,8g , davon ges. Fettsäuren 1,6g / KH 17,9g, davon Zucker 3g / Eiweiß 4,3g / Salz 0,98g / BE 1,5	kJ 516 / kcal 123 / Fett 3,1g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 18g, davon Zucker 1,5g / Eiweiß 4,9g / Salz 1,34g / BE 1,5	kJ 410 / kcal 98 / Fett 5,6g , davon ges. Fettsäuren 3g / KH 9,4g, davon Zucker 4,7g / Eiweiß 2,4g / Salz 0,28g / BE 0,8
Vollkost				
	Vegetarisches Lahmacun, dazu knackiger Salat und Sour Cream	**Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln**	**Hähnchen-Nuggets mit Rahmsauce, dazu Blumenkohl und Kroketten**	**Rindergulasch mit Apfelrotkohl und Vollkornspirelli**
	Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Senf	Gluten (Weizen), Senf
	kJ 800 / kcal 190 / Fett 7,2g , davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 24,1g, davon Zucker 1,9g / Eiweiß 6,6g / Salz 1,1g / BE 2	kJ 454 / kcal 108 / Fett 3,7g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 12g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 5,8g / Salz 0,49g / BE 1	kJ 552 / kcal 132 / Fett 4,5g , davon ges. Fettsäuren 0,6g / KH 17,1g, davon Zucker 1,3g / Eiweiß 4,9g / Salz 0,89g / BE 1,4	kJ 572 / kcal 137 / Fett 3,4g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 20,1g, davon Zucker 3,2g / Eiweiß 6,2g / Salz 1,05g / BE 1,7
	Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce	**Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis**	**Vegetarischer Linseneintopf**	**Rindergulasch mit Gnocchi**
	Eier, Sojabohnen	Sojabohnen	Sellerie	Eier, Senf
	kJ 475 / kcal 113 / Fett 3,8g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 15,8g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 3,4g / Salz 1,11g / BE 1,3	kJ 713 / kcal 170 / Fett 2,7g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 28g, davon Zucker 1,9g / Eiweiß 7,8g / Salz 0,5g / BE 2,3	kJ 190 / kcal 45 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 3,2 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,32 g/ BE 0,3	kJ 511 / kcal 122 / Fett 5,4g , davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 13,9g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 4,4g / Salz 1,28g / BE 1,2

DE-ÖKO-003

Nährwertangaben pro 100g

SPEISEKARTE

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Vegetarisch			
Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese und Gouda, dazu Gurkensnack	**Hackbällchen aus Weizenprotein in Tomatensauce, dazu Kartoffelspalten**	**Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Bio-Rahmkarotten und Salzkartoffeln**	**Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln**
Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Sellerie, Senf	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)
kJ 503 / kcal 120 / Fett 2,3g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 19,5g, davon Zucker 1,8g / Eiweiß 4,8g / Salz 0,91g / BE 1,6	kJ 517 / kcal 123 / Fett 5,1g , davon ges. Fettsäuren 0,9g / KH 14,8g, davon Zucker 1,2g / Eiweiß 4,0g / Salz 0,83g / BE 1,2	kJ 416 / kcal 99 / Fett 3,6g , davon ges. Fettsäuren 1,1g / KH 12,9g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 2,4g / Salz 0,67g / BE 1,1	kJ 369 / kcal 88 / Fett 4,1g , davon ges. Fettsäuren 1,8g / KH 9,8g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 2,7g / Salz 0,49g / BE 0,8
Vollkost			
Pizza Geflügelsalami	**Käsespätzle mit Röstzwiebeln**	**Mildes Lachscurry mit Paprika, Kokosmilch, dazu Brokkoli und Schmetterlingsnudeln**	**Rindfleischmaultaschen in Tomatensauce**
Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Fisch, Sojabohnen	Gluten (Weizen), Eier, Sellerie
2,3,8		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 673 / kcal 161 / Fett 7,4g , davon ges. Fettsäuren 3,5g / KH 17,5g, davon Zucker 0,8g / Eiweiß 6g / Salz 1,2g / 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 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**	**Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Gnocchi**
		3	Eier, Sellerie 1, 3, 8
kJ 221 / kcal 53 / Fett 0,3g , davon ges. Fettsäuren 0g / KH 10g, davon Zucker 10g / Eiweiß 0,7g / Salz 0g / BE 0,8	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	kJ 366 / kcal 87 / Fett 1,5g , davon ges. Fettsäuren 0,9g / KH 14g, davon Zucker 9,3g / Eiweiß 3,8g / Salz 0,13g / BE 1,2	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
DE-ÖKO-003			

Nährwertangaben pro 100g

SPEISEKARTE

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Vegetarisch			
Mac and Cheese - Makkaroni mit Käsesauce, dazu Möhrensnack Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 657 / kcal 157 / Fett 7,4g , davon ges. Fettsäuren 4g / KH 17,5g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 4,5g / Salz 0,87g / BE 1,5	**American Pancakes mit Roter Grütze und Vanillesauce, vorweg Brokkolicremesuppe** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie 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	**Nuggets auf Milchbasis mit Pommes, dazu Salat mit Joghurtdressing** Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie 3 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	**Spaghetti mit Paprika-Sellerie-Karotten-Bolognese, dazu Gouda** Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Milch (Lactose) 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
Vollkost			
Putenfrikadelle mit Rahmsauce, dazu Kürbis-Kartoffelgemüse und Spätzle Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf kJ 557 / kcal 133 / Fett 4,3g , davon ges. Fettsäuren 1,1g / KH 15,5g, davon Zucker 0,7g / Eiweiß 7,5g / Salz 1,16g / BE 1,3	**Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce, dazu Erbsen und Salzkartoffeln** Milch (Lactose), Fisch, Gluten (Weizen); Dessert: Milch (Lactose) kJ 438 / kcal 104 / Fett 3,2g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 13,5g, davon Zucker 1g / Eiweiß 4,6g / Salz 0,4g / BE 1,1	**Bandnudeln und Tomatensauce, dazu Paprikasnack** Gluten (Weizen), Eier 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	**Knuspriger Hähnchen-Burger mit Ketchup, dazu Pommes** Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Sesam kJ 639 / kcal 152 / Fett 4g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 22,7g, davon Zucker 3,4g / Eiweiß 5,4g / Salz 0,58g / BE 1,9
Gluten-, Lactosefrei			
Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln 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	**Hähnchenstreifen in Paprikasauce, dazu Langkornreis** Sellerie, Senf kJ 350 / kcal 83 / Fett 1,5g , davon ges. Fettsäuren 0,9g / KH 14g, davon Zucker 10g / Eiweiß 3,3g / Salz 0,2g / BE 1,2	**Nudeln a la Napoli** kJ 198 / kcal 47 / Fett 0,2g , davon ges. Fettsäuren 0g / KH 8,3g, davon Zucker 8,3g / Eiweiß 1g / Salz 0g / BE 0,7	**Linsen-Bolognese mit Gnocchi** Eier, Sellerie kJ 475 / kcal 112 / Fett 1,5g , davon ges. Fettsäuren 1g / KH 21g, davon Zucker 9,4g / Eiweiß 3,6g / Salz 0,18g / BE 1,8
DE-ÖKO-003			

Nährwertangaben pro 100g