

Montag

KW 11
Dienstag

09.03.2026 bis
Mittwoch

13.03.2026
Donnerstag

Freitag

Menülinie 1

Pizza Margherita (alles in Bio-Qualität)	Milchreis mit Apfelmus, vorweg Nudelsuppe (alles in Bio-Qualität)	Spaghetti mit Gemüsebolognese (alles in Bio-Qualität)	Lachswürfel in Sahnesauce mit Vollkornreis (alles in Bio-Qualität)	Putenschnitzel-Burger mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes
Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Sellerie	Gluten (Weizen), Fische, Milch (Lactose)	Senf, Eier, Gluten (Weizen), Sesam, Sellerie
			 	
kJ 888 / kcal 212 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g / KH 30,0 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 9,8 g / Salz 1,30 g / BE 2,5	kJ 388 / kcal 93 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 15,2 g, davon Zucker 8,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,32 g / BE 1,3	kJ 482 / kcal 115 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 13,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,19 g / BE 1,1	kJ 532 / kcal 126 / Fett 4,5g , davon ges. Fettsäuren 1,8g / KH 16,4g, davon Zucker 0,5g / Eiweiß 4,8g / Salz 1,05g / BE 1,4	kJ 619 / kcal 149 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 24,6 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,6 g / BE 2,1

Menülinie 2

Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit buntem Gemüse und Langkornreis	Putencarbonara mit Makkaroni	Putenragout mit Grillgemüse in Paprikasauce, dazu Knöpfle	Kartoffeln-Blumenkohl-Karotteneintopf mit Weizenbrötchen	Haferflocken-Gemüse-Rösti mit Rahmgemüse und Salzkartoffeln
Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie	Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose)	Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie
	1, 2, 3, 8 			
kJ 615 / kcal 147 / Fett 6,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 17,2 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,87 g / BE 1,4	kJ 613 / kcal 146 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 19,7 g, davon Zucker 0,7g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,84 g / BE 1,6	kJ 458 / kcal 109 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 14,3 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,7 g / BE 1,2	kJ 391 / kcal 93 / Fett 2,2g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 15g, davon Zucker 1,9g / Eiweiß 3g / Salz 1,1g / BE 1,2	kJ 595 / kcal 142 / Fett 6,5g , davon ges. Fettsäuren 1,6g / KH 15,6g, davon Zucker 2,6g / Eiweiß 4,2g / Salz 1,16g / BE 1,3

Gluten-, Lactosefrei

Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis	Maisgrießbrei mit Kirschragout	Nudeln Bolognese	Süßkartoffel Tikka Masala	Vegetarischer Linseneintopf
Sojabohnen, Sellerie, Senf	Sojabohnen		Sojabohnen	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

Montag

KW 12
Dienstag

16.03.2026 bis
Mittwoch

20.03.2026
Donnerstag

Freitag

Menülinie 1

Linseneintopf mit Körnerbrötchen (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie  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	Rindergulasch mit Rotkohl und Vollkornspirelli (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen)   kJ 647 / kcal 155 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g, KH 20,8 g, davon Zucker 1,0g / Eiweiß 8,5 g / Salz 0,61 g / BE 1,74	Kartoffel-Gemüse-Gratin mit Käse überbacken und Blattsalat mit Joghurtdressing (alles in Bio-Qualität) Weizen (Gluten), Milch (Lactose)  3 kJ 357 / kcal 85 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 9,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,99 g / BE 0,80	Seelachs-Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  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	Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung, dazu Tomatensauce und Erbsen (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)  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
--	--	--	---	---

Menülinie 2

Geflügel-Wiener mit Senf, dazu Kartoffelsalat oder Nudelsalat Milch (Lactose), Gluten (Weizen) Senf, Eier, Sellerie 8  kJ 814 / kcal 194 / Fett 15,1 g, davon ges. Fettsäuren 3,5 g / KH 9,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 1,10 g / BE 0,8	Falafelbällchen mit Joghurt-Dip und Tomatenreis Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  kJ 540 / kcal 129 / Fett 5,1g, davon ges. Fettsäuren 1,6g / KH 16,4g, davon Zucker 3g / Eiweiß 3,6g / Salz 1,12g / BE 1,4	Paniertes Hähnchenschnitzel mit Bratensauce, dazu Blumenkohl und Kroketten Gluten (Weizen), Eier, Senf, Milch (Lactose)  kJ 683 / kcal 163 / Fett 8,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 16,3 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,15 g / BE 1,4	Vegetarisches Lahmacun, dazu knackiger Salat und Joghurt-Dip Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen  kJ 601 / kcal 144 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 19,0 g, davon Zucker 2,7g / Eiweiß 7,7 g / Salz 0,97 g / BE 1,58	Geflügelbratwurst mit Sauerkraut und Kartoffelpüree Milch (Lactose) 8  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
---	--	---	---	---

Gluten-, Lactosefrei

Bunter Gemüseeintopf 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	Rinderbraten in brauner Sauce, dazu Apfelrotkohl und Salzkartoffeln 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	Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce, dazu Risi Bisi Senf 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	Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce Eier, Sojabohnen 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	Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis Sojabohnen 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
---	--	--	--	--

DE-ÖKO-003

Montag

KW 13
Dienstag

23.03.2026 bis
Mittwoch

27.03.2026
Donnerstag

Freitag

Menülinie 1

Eieromelette mit Rahmspinat und Kartoffeln (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)  kJ 397 / kcal 95 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 9,0 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,44 g / BE 0,75	Paniertes Putenschnitzel mit brauner Sauce, dazu Erbsen und Spätzle Gluten (Weizen), Eier, Senf 3  kJ 632 / kcal 151 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 17,2 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 8,7 g / Salz 1,1 g / BE 1,4	Tomatensauce mit Spaghetti und Gouda (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  kJ 572 / kcal 137 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 21,0 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,16 g / BE 1,75	Rotes Rindfleischcurry mit Penne (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sesam  kJ 682 / kcal 163 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 22,5 g, davon Zucker 0,5 g / Eiweiß 8,5 g / Salz 0,50 g / BE 1,88	Käsespätzle mit Röstzwiebeln (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)  kJ 651 / kcal 155 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,8 g / KH 17,9 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,08 g / BE 1,5
---	--	--	---	--

Menülinie 2

Pizza Geflügelsalami mit Paprika Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 3, 8  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	Vegetarische Hackbällchen in Tomatensauce mit Langkornreis Gluten (Weizen), Sellerie, Senf 3  kJ 622 / kcal 149 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 21,2 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 2,15 g / BE 1,77	Indian Butter Chicken mit Langkornreis Milch (Lactose), Gluten (Weizen), Sojabohnen, Schalenfrüchte (Mandeln) 3  kJ 570 / kcal 136 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 18,7 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 7,9 g / Salz 1,31 g / BE 1,6	Kartoffelpuffer mit Apfelmus Eier, Schwefeldioxid/Sulfite 3 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	Mildes Lachscurry mit Paprika, Kokosmilch, dazu Brokkoli und Drellinudeln Gluten (Weizen), Fisch, Sojabohnen 3  kJ 572 / kcal 134 / Fett 2,9g, davon ges. Fettsäuren 1g / KH 20,5g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 6g / Salz 0,6g / BE 1,7
--	---	---	--	---

Gluten-, Lactosefrei

Kräftiger Kartoffeleintopf Sellerie 3 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	Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus 3 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	Linsen-Bolognese mit Gnocchi Eier, Sellerie 3 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	Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis Sojabohnen, Sellerie, Senf 3 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	Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis 3 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
--	---	--	--	--

DE-ÖKO-003

KW 14
Dienstag

30.03.2026 bis
Mittwoch

03.04.2026
Donnerstag

Freitag

Montag

Menülinie 1

Hühnerfrikassee mit Möhren und Basmatireis (alles in Bio-Qualität)	Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce (alles in Bio-Qualität)	Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce, dazu Brokkoli und Salzkartoffeln	Pfannkuchen mit Vanillesauce, vorweg Karottencremesuppe (alles in Bio-Qualität)	Erbseintopf mit Körnerbrötchen (alles in Bio-Qualität)
Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose)
 				
kJ 473 / kcal 113 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 16,9 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 0,79 g / BE 1,41	kJ 852 / kcal 203 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 30,0 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 9,0 g / Salz 0,36 g / BE 2,50	kJ 382 / kcal 91 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 11,3 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,49 g / BE 0,9	kJ 602 / kcal 144 / Fett 7,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g / KH 15g, davon Zucker 5,1g / Eiweiß 3,4g / Salz 0,5g / BE 1,2	kJ 515 / kcal 122 / Fett 4,9g, davon ges. Fettsäuren 2,8g / KH 14,8g, davon Zucker 2g / Eiweiß 3,9g / Salz 1,04g / BE 1,2

Menülinie 2

Vegetarische Currywurst mit Potatoes-Wedges	Putengyrosplanne mit Langkornreis und Sour Cream	Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Bio-Rahmkartotten und Salzkartoffeln	Rinderlahmacun mit Salat und Joghurtsauce	Putenrahmgulasch mit Semmelknödeln
Weizen (Gluten), Senf, Sellerie	Milch (Lactose)	Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose)	Milch (Lactose), Gluten (Weizen), Sojabohnen	Milch (Lactose), Gluten (Weizen), Eier
				
kJ 599 / kcal 143 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 15,8 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,08 g / BE 1,32	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	kJ 523 / kcal 125 / Fett 5,7g, davon ges. Fettsäuren 1,5g / KH 14g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 3g / Salz 0,85g / BE 1,2	kJ 786 / kcal 188 / Fett 7,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 24,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,10 g / BE 2,0	kJ 584 / kcal 117 / Fett 7,1 g, davon ges. Fettsäuren 3,2 g / KH 11,8 g, davon Zucker 1,85 g / Eiweiß 7,1 g / Salz 1,44 g / BE 1,0

Gluten-, Lactosefrei

Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika-Langkornreis	Nudeln a la Napoli	Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis	Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln	Schmorgemüse Mediterrane Art, mit Kräuter-Maisgrieß
		Sojabohnen		Sojabohnen
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	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 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

DE-ÖKO-003