

# SPEISEKARTE



Montag

KW 19  
Dienstag

04.05.2026 bis  
Mittwoch

08.05.2026  
Donnerstag

Freitag

## Menülinie 1

<p><b>Spaghetti mit Gemüsebolognese</b> (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p> </p> <p>kJ 477 / kcal 114 / Fett 1,9g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 20,4g, davon Zucker 2,9g / Eiweiß 3,5g / Salz 1g / BE 1,7</p>	<p><b>Hähnchen-Dönerteller mit Sour Cream und Pommes</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3 </p> <p>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</p>	<p><b>Lachswürfel in Sahnesauce mit Brokkoli und Basmatireis</b> (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>kJ 515 / kcal 123 / Fett 3,4g , davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 16,8g, davon Zucker 0,7g / Eiweiß 5,1g / Salz 0,8g / BE 1,4</p>	<p><b>Pizza Margherita</b> (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 963 / kcal 229 / Fett 7g , davon ges. Fettsäuren 3g / KH 32g, davon Zucker 2g / Eiweiß 9,5g / Salz 1,1g / BE 2,7</p>	<p><b>Milchreis mit Apfelmus, vorweg Nudelsuppe</b> (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 392 / kcal 93 / Fett 2,6g , davon ges. Fettsäuren 1,7g / KH 15g, davon Zucker 8,1g / Eiweiß 2,3g / Salz 0,33g / BE 1,2</p>
--	--	--	--	---

## Menülinie 2

<p><b>Paniertes Hähnchenschnitzel mit Geflügeljus, dazu Basmatireis</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier, Senf</p> <p></p> <p>kJ 709 / kcal 168 / Fett 7,5g , davon ges. Fettsäuren 1g / KH 19,6g, davon Zucker 0,8g / Eiweiß 5,5g / Salz 0,65g / BE 1,6</p>	<p><b>Mie-Nudeln mit Sojabohnen-Mais-Paprika-Gemüse und Kokos-Currysauce</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen</p> <p>3</p> <p>kJ 493 / kcal 118 / Fett 5,3g , davon ges. Fettsäuren 2,3g / KH 15,1g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 4g / Salz 1,26g / BE 1,3</p>	<p><b>Haferflocken-Gemüse-Rösti mit Rahmkohlrabi und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kJ 582 / kcal 139 / Fett 6,1g , davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 15,7g, davon Zucker 2,6g / Eiweiß 4,3g / Salz 1,14g / BE 1,3</p>	<p><b>Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit buntem Gemüse und Kartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p></p> <p>kJ 473 / kcal 113 / Fett 5,8g , davon ges. Fettsäuren 2,2g / KH 10,3g, davon Zucker 1,6g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,91g / BE 0,9</p>	<p><b>Putencarbonara mit Drellinudeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>1, 2, 3, 8 </p> <p>kJ 594 / kcal 142 / Fett 4,3g , davon ges. Fettsäuren 1,6g / KH 19,7g, davon Zucker 0,8g / Eiweiß 5,3g / Salz 0,82g / BE 1,6</p>
--	--	--	---	---

## Gluten-, Lactosefrei

<p><b>Lachscurry mit Spirelli</b></p> <p>Fisch, Sojabohnen</p> <p>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</p>	<p><b>Süßkartoffel Tikka Masala mit Langkornreis</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>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</p>	<p><b>Nudeln Bolognese</b></p> <p>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</p>	<p><b>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis</b></p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p>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</p>	<p><b>Maisgrießbrei mit Kirschragout</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>kJ 407 / kcal 97 / Fett 3,3g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 15,4g, davon Zucker 9,3g / Eiweiß 1g / Salz 0,07g / BE 1,3</p>
--	--	--	--	---

DE-ÖKO-003

Nährwerte pro 100 g

# SPEISEKARTE



Montag

**KW 20**  
Dienstag

**11.05.2026** bis  
Mittwoch

**15.05.2026**  
Donnerstag

Freitag

## Menülinie 1

**Tomatensuppe mit Vollkornreis,  
dazu Körnerbrötchen**  
(alles in Bio-Qualität)

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch  
(Lactose)



kj 485 / kcal 115 / Fett 2,2g , davon ges.  
Fettsäuren 0,6g / KH 19,4g, davon Zucker 3,2g /  
Eiweiß 3,4g / Salz 0,71g / BE 1,6

**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

**Rindergulasch mit Möhren und  
Spirelli**  
(alles in Bio-Qualität)

Gluten (Weizen)



kj 595 / kcal 142 / Fett 3,9g , davon ges.  
Fettsäuren 1g / KH 18,5g, davon Zucker 2,4g /  
Eiweiß 8g / Salz 0,66g / BE 1,5

**Kartoffel-Gemüse-Gratin mit  
Käse überbacken und Blattsalat  
mit Joghurdressing**  
(alles in Bio-Qualität)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)



3  
kj 364 / kcal 87 / Fett 4g , davon ges. Fettsäuren  
2,4g / KH 8,7g, davon Zucker 2,6g / Eiweiß 3,2g /  
Salz 0,47g / BE 0,7

## Menülinie 2

**Lasagne Rinderbolognese**

Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie



8  
kj 552 / kcal 132 / Fett 5g , davon ges. Fettsäuren  
0,9g / KH 16g, davon Zucker 2,7g / Eiweiß 5,1g /  
Salz 1,2g / BE 1,3

**Geflügel-Currywurst mit  
Pommes**

Senf



8  
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

**Vegetarisches Lahmacun, dazu  
knackiger Salat und Sour Cream**

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)

kj 788 / kcal 188 / Fett 8g , davon ges. Fettsäuren  
1g / KH 22,3g, davon Zucker 1,8g / Eiweiß 6,4g /  
Salz 1,4g / BE 1,9

**Grießbrei mit Apfelmus, vorweg  
Kartoffelrahmsuppe**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

3, 11

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

**Hähnchen-Nuggets mit Brokkoli  
und Kartoffelpüree**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

3, 8



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

## 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 2,7 g , davon ges.  
Fettsäuren 0,3g / KH 28 g, davon Zucker 1,9g /  
Eiweiß 7,8g / Salz 0,5g / BE 2,3

**Bunter Gemüseeintopf**

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

**Rindergulasch mit Gnocchi**

Eier, Senf

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

**Hähnchengeschnetzeltes in  
Champignonrahmsauce, dazu  
Risi Bisi**

Senf

1

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

DE-ÖKO-003

# SPEISEKARTE



Montag

**KW 21**  
Dienstag

**18.05.2026** bis  
Mittwoch




**22.05.2026**  
Donnerstag

Freitag

## Menülinie 1

<p><b>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</b> (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p>  <p>kj 750 / kcal 180 / Fett 8,8g , davon ges. Fettsäuren 4,9g / KH 18,4g, davon Zucker 1,2g / Eiweiß 6,6g / Salz 0,99g / BE 1,5</p>	<p><b>Rotes Rindfleischcurry mit Penne</b> (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sesam</p>   <p>kj 675 / kcal 160 / Fett 3,5g , davon ges. Fettsäuren 1,2g / KH 25,2g, davon Zucker 1,5g / Eiweiß 6g / Salz 0,68g / BE 2,1</p>	<p><b>Eieromelette mit Rahmspinat und Kartoffeln</b> (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p>  <p>kj 404 / kcal 96 / Fett 4,7g , davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 8,4g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 4,5g / Salz 0,46g / BE 0,7</p>	<p><b>Tomatensauce mit Spaghetti und Gouda</b> (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>  <p>kj 482 / kcal 114 / Fett 3g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 17,4g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 4,2g / Salz 1g / BE 1,4</p>	<p><b>Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Erbsen und Langkornreis</b></p> <p>Milch (Lactose)</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>
--	--	---	---	---

## Menülinie 2

<p><b>Indian Butter Chicken mit Langkornreis</b></p> <p>Milch (Lactose)</p>  <p>kj 497 / kcal 118 / Fett 2,6g , davon ges. Fettsäuren 1,2g / KH 17,1g, davon Zucker 1,4g / Eiweiß 6,6g / Salz 1,19g / BE 1,4</p>	<p><b>Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Sour Cream und Würzkartoffeln</b></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>	<p><b>Mildes Lachscurry mit Paprika, Kokosmilch, dazu Brokkoli und Schmetterlingsnudeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Sojabohnen</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><b>Gebratene Putenstreifen in Gemüserahmsauce mit Möhren und Salzkartoffeln</b></p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</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><b>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</b></p> <p>Eier, Sulfit</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>
---	---	--	---	---

## Gluten-, Lactosefrei

<p><b>Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika-Langkornreis</b></p> <p>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</p>	<p><b>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</b></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><b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b></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><b>Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Gnocchi</b></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 17,6 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,29 g / BE 1,5</p>	<p><b>Kräftiger Kartoffeleintopf</b></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>
---	--	--	---	--

DE-ÖKO-003

# SPEISEKARTE



Montag

**KW 22**  
Dienstag

**25.05.2026** bis  
Mittwoch




**29.05.2026**  
Donnerstag

Freitag

## Menülinie 1

<p><b>Pfannkuchen mit Kirschragout und Vanillesauce, vorweg Karottencremesuppe</b> (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p>  <p>kj 580 / kcal 139 / Fett 6,6g , davon ges. Fettsäuren 1,8g / KH 16,1g, davon Zucker 4,3g / Eiweiß 3,5g / Salz 0,5g / BE 1,3</p>	<p><b>Mac and Cheese</b> (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>  <p>kj 790 / kcal 189 / Fett 6,8 g , davon ges. Fettsäuren 3,5 g / KH 24,3 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 0,68 g / BE 2,0</p>	<p><b>Hühnerfrikassee mit Möhren und Basmatireis</b> (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>   <p>kj 478 / kcal 114 / Fett 2,5g , davon ges. Fettsäuren 1,2g / KH 17,2g, davon Zucker 1,8g / Eiweiß 4,8g / Salz 0,56g / BE 1,4</p>	<p><b>Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce</b> (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p>  <p>kj 635 / kcal 151 / Fett 2,9g , davon ges. Fettsäuren 1,6g / KH 24,1g, davon Zucker 3,5g / Eiweiß 6,2g / Salz 1,11g / BE 2</p>	<p><b>Paniertes Seelachsfilet mit Erbsen und Möhren, dazu Salzkartoffeln</b></p> <p>Fisch, Gluten (Weizen)</p>  <p>kj 422 / kcal 101 / Fett 2,6g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 13,2g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 4,7g / Salz 0,49g / BE 1,1</p>
---	--	---	---	--

## Menülinie 2

<p><b>Putenfrikadelle mit Rahmgemüse und Spätzle</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p>  <p>kj 573 / kcal 137 / Fett 4,6g , davon ges. Fettsäuren 1g / KH 15,2g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 7,9g / Salz 1,05g / BE 1,3</p>	<p><b>Putenschnitzel-Burger mit Ketchup, dazu Pommes</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Sellerie, Senf, Sesam</p>  <p>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</p>	<p><b>Lauch-Käse-Suppe mit Hackfleisch-Alternative aus Sonnenblumenkernen, dazu Weizenbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p>1</p> <p>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</p>	<p><b>Rinderlahmacun mit Salat und Sour Cream</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)</p>  <p>kj 840 / kcal 200 / Fett 8g , davon ges. Fettsäuren 1,5g / KH 23,3g, davon Zucker 1,6g / Eiweiß 8,6g / Salz 1,11g / BE 1,9</p>	<p><b>Nuggets auf Milchbasis mit Pommes, dazu Salat mit Joghurtdressing</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>3</p> <p>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</p>
--	--	---	---	---

## Gluten-, Lactosefrei

<p><b>Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln</b></p> <p>kj 214 / kcal 51 / Fett 1,3g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 6,4g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 3,2g / Salz 1,46g / BE 0,5</p>	<p><b>Hähnchenstreifen in Paprikasauce, dazu Langkornreis</b></p> <p>Senf, Sellerie</p> <p>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</p>	<p><b>Nudeln a la Napoli</b></p> <p>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</p>	<p><b>Linsen-Bolognese mit Gnocchi</b></p> <p>Eier, Sellerie</p> <p>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</p>	<p><b>Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>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</p>
--	--	--	--	--

DE-ÖKO-003

Nährwerte pro 100 g