

# SPEISEKARTE



Montag

**KW 44**  
Dienstag

**27.10.2025**  
Mittwoch

bis

**31.10.2025**  
Donnerstag

## Vegetarisch

<p><b>Bio-Gemüse-Gulasch mit Bio-Rotkohl und Vollkornspirelli</b></p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p></p> <p>kj 574 / kcal 137 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 19,6 g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,47</p>	<p><b>Bratwurst auf Erbsenbasis mit Sauerkraut und Kartoffelpüree</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier</p> <p>kj 656 / kcal 157 / Fett 8,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 14,4 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 5,8 g / Salz 0,57 g / BE 1,20</p>	<p><b>Linseneintopf mit Körnerbrötchen</b> (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie</p> <p></p> <p>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</p>	<p><b>Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p>Eier, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 374 / kcal 89 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 9,0 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 4,9 g / Salz 0,46 g / BE 0,75</p>
--	--	--	---

## Vollkost

<p><b>Rindergulasch mit Rotkohl und Vollkornspirelli</b></p> <p>Gluten (Weizen), Senf</p> <p></p> <p>kj 569 / kcal 136 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 18,9 g, davon Zucker 1,0g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,72 g / BE 1,57</p>	<p><b>Geflügelbratwurst mit Sauerkraut und Kartoffelpüree</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>8 </p> <p>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</p>	<p><b>Linseneintopf mit Körnerbrötchen</b> (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie</p> <p></p> <p>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</p>	<p><b>Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p>Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>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</p>
---	--	--	--

## Gluten-, Lactosefrei

<p><b>Rinderbraten in brauner Sauce, dazu Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</b></p> <p>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</p>	<p><b>Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce, dazu Risi Bisi</b></p> <p>Senf</p> <p>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</p>	<p><b>Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce</b></p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>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</p>	<p><b>Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>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</p>
---	---	---	---

DE-ÖKO-003

# SPEISEKARTE



Montag

**KW 45**  
Dienstag

**03.11.2025**  
Mittwoch

bis

**07.11.2025**  
Donnerstag

## Vegetarisch

<p><b>Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese, dazu Gouda</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Pizza Margherita</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p><small>kJ 763 / kcal 182 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 25,2 g, davon Zucker 4,0 g / Eiweiß 10,3 g / Salz 1,10 g / BE 2,1</small></p>	<p><b>Gouda-Schnitzel auf Milchbasis mit vegetarischer Bratensauce, dazu Erbsen und Spätzle</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>1</p> <p><small>kJ 504 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 15,5 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 0,67 g / BE 1,29</small></p>	<p><b>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</b> (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p><small>kJ 744 / kcal 178 / Fett 8,7 g, davon ges. Fettsäuren 4,9 g / KH 18,3 g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,99 g / BE 1,5</small></p>
--	---	--	--

## Vollkost

<p><b>Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese, dazu Gouda</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p></p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Pizza Geflügelsalami</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>3, 8 </p> <p><small>kJ 791 / kcal 189 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,4g / KH 24,2g, davon Zucker 3g / Eiweiß 10,1g / Salz 1,4g / BE 2</small></p>	<p><b>Backendl mit brauner Sauce, dazu Erbsen und Spätzle</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Senf</p> <p></p> <p><small>kJ 469 / kcal 112 / Fett 6,1g, davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 8,7g, davon Zucker 1g / Eiweiß 5,4g / Salz 0,39g / BE 0,7</small></p>	<p><b>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</b> (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p><small>kJ 744 / kcal 178 / Fett 8,7 g, davon ges. Fettsäuren 4,9 g / KH 18,3 g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,99 g / BE 1,5</small></p>
---	---	--	--

## Gluten-, Lactosefrei

<p><b>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</b></p> <p>Sellerie</p> <p>3</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Kräftiger Kartoffeleintopf</b></p> <p>Sellerie</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b></p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Linsen-Bolognese mit Gnocchi</b></p> <p>Eier, Sellerie</p> <p><small>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</small></p>
--	---	--	---

## DE-ÖKO-003

# SPEISEKARTE



Montag

**KW 46**  
Dienstag

**10.11.2025**  
Mittwoch

bis

**14.11.2025**  
Donnerstag

## Vegetarisch

<p><b>Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier</p> <p>kj 973 / kcal 232 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 34,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 9,7 g / Salz 0,39 g / BE 2,84</p>	<p><b>Falafelbällchen mit Langkornreis und Sour Cream</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 685 / kcal 163 / Fett 6g, davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 21,4g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 5,3g / Salz 1,08g / BE 1,8</p>	<p><b>Frikassee auf Erbsenbasis mit Möhren und Vollkornreis</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kj 470 / kcal 112 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 16,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 2,07 g / BE 1,35</p>	<p><b>Erbseintopf mit Körnerbrötchen</b> (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose)</p>  <p>kj 501 / kcal 119 / Fett 4,9g, davon ges. Fettsäuren 2,8g / KH 14,8g, davon Zucker 2g / Eiweiß 3,9g / Salz 1,04g / BE 1,2</p>
---	--	--	--

## Vollkost

<p><b>Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier</p> <p>kj 973 / kcal 232 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 34,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 9,7 g / Salz 0,39 g / BE 2,84</p>	<p><b>Putengyrosplanne mit Langkornreis und Sour Cream</b></p> <p>Milch (Lactose)</p>  <p>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</p>	<p><b>Hühnerfrikassee mit Möhren und Vollkornreis</b></p> <p>Milch (Lactose)</p>  <p>kj 481 / kcal 115 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 16,0 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,92 g / BE 1,33</p>	<p><b>Erbseintopf mit Körnerbrötchen</b> (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose)</p>  <p>kj 501 / kcal 119 / Fett 4,9g, davon ges. Fettsäuren 2,8g / KH 14,8g, davon Zucker 2g / Eiweiß 3,9g / Salz 1,04g / BE 1,2</p>
---	--	--	--

## Gluten-, Lactosefrei

<p><b>Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika-Langkornreis</b></p> <p>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</p>	<p><b>Nudeln a la Napoli</b></p> <p>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</p>	<p><b>Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>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</p>	<p><b>Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln</b></p> <p>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</p>
---	--	--	--

DE-ÖKO-003