

# SPEISEKARTE



Montag


**KW 3**  
Dienstag

**12.01.2026**  
Mittwoch






bis

**16.01.2026**  
Donnerstag

## Vegetarisch

<b>Räuchertofu-Veggienara mit Makkaroni</b>  Gluten (Weizen), Sojabohnen	<b>Vollkornreis mit Bio-Mais-Feta-Sauce</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	<b>Spaghetti mit Gemüsebolognese</b> (alles in Bio-Qualität)  Gluten (Weizen), Sellerie  	<b>Köttbullar aus Weizenprotein in Rahm mit bunten Gemüse und Langkornreis</b>  Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf
kJ 522 / kcal 125 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 19,5 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,82 g / BE 1,6	kJ 533 / kcal 127 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 21,0 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 2,21 g / BE 1,8	kJ 542 / kcal 129 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 19,6 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,25 g / BE 1,6	kJ 583 / kcal 139 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 17,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 2,13 g / BE 1,4

## Vollkost

<b>Putencarbonara mit Makkaroni</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  1, 2, 3, 8 	<b>Lachswürfel in Tomatencremesauce mit Vollkornreis</b>  Gluten (Weizen), Krebstiere, Fische, Milch (Lactose)  	<b>Spaghetti mit Rinderbolognese</b> (alles in Bio-Qualität)  Gluten (Weizen), Sellerie   	<b>Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit bunten Gemüse und Langkornreis</b>  Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf  
kJ 613 / kcal 125146 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 19,7 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,84 g / BE 1,6	kJ 598 / kcal 143 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 18,6 g, davon Zucker 0,5 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 2,24 g / BE 1,6	kJ 506 / kcal 121 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 20,7 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,86 g / BE 1,7	kJ 619 / kcal 148 / Fett 6,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 17,5 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 4,6 g / BE 1,5

## Gluten-, Lactosefrei

<b>Nudeln Bolognese</b>  	<b>Süßkartoffel Tikka Masala</b>  Sojabohnen	<b>Vegetarischer Linseneintopf</b>  Sellerie	<b>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis</b>  Sojabohnen, Sellerie, Senf
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	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

DE-ÖKO-003

# SPEISEKARTE



**KW 4**  
Dienstag


**19.01.2026**  
Mittwoch

bis




**23.01.2026**  
Donnerstag

Montag

## Vegetarisch

<b>Linseneintopf mit Körnerbrötchen</b> (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	<b>Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</b>  Eier, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  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	<b>Kartoffel-Gemüse-Gratin mit Blattsalat und Joghurtdressing</b>  Milch (Lactose), Sellerie  1, 3 kj 337 / kcal 80 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 7,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,97 g / BE 0,64	<b>Bio-Gemüse-Gulasch mit Bio-Rotkohl und Vollkornspirelli</b>  Gluten (Weizen)  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
--	--	--	--

## Vollkost

<b>Linseneintopf mit Körnerbrötchen</b> (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	<b>Seelachs-Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</b>  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	<b>Kartoffel-Gemüse-Gratin mit Blattsalat und Joghurtdressing</b>  Milch (Lactose), Sellerie  1, 3 kj 337 / kcal 80 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 7,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,97 g / BE 0,64	<b>Rindergulasch mit Rotkohl und Vollkornspirelli</b>  Gluten (Weizen), Senf  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
--	--	--	--

## Gluten-, Lactosefrei

<b>Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce</b>  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	<b>Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis</b>  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	<b>Bunter Gemüseeintopf</b>  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	<b>Rinderbraten in brauner Sauce, dazu Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</b>  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
--	--	---	--

## DE-ÖKO-003

# SPEISEKARTE



Montag

**KW 5**  
Dienstag

**26.01.2026**  
Mittwoch

bis

**30.01.2026**  
Donnerstag

## Vegetarisch

<b>Mac and Cheese, dazu Möhrensticks</b>  Gluten (Weizen), Sojabohnen  1  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	<b>Bio-Paprikarahmsauce mit Makkaroni</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose)    kJ 571 / kcal 137 / Fett 3g , davon ges. Fettsäuren 0,9g / KH 23,2g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 3,8g / Salz 0,83g / BE 1,9	<b>Vegetarische Carbonara mit Tofu und Brokkoli, dazu bunte Schmetterlingsnudeln</b>  Gluten (Weizen), Sojabohnen    kJ 498 / kcal 119 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 19,1 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,97 g / BE 1,59	<b>Vegetarische Hackbällchen in Tomatensauce mit Basmatireis</b> (alles in Bio-Qualität)  Gluten (Weizen, Dinkel)   kJ 563 / kcal 135 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g/ KH 25,2 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,04 g / BE 2,1
---	---	---	---

## Vollkost

<b>Mac and Cheese, dazu Möhrensticks</b>  Gluten (Weizen), Sojabohnen  1  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	<b>Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Makkaroni</b>  Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie  3, 8  kJ 708 / kcal 169 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 22,9 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 12,87 g / BE 1,91	<b>Mildes Lachscurry mit Paprika, Kokosmilch, dazu Brokkoli und bunte Schmetterlingsnudeln</b>  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	<b>Vegetarische Hackbällchen in Tomatensauce mit Basmatireis</b> (alles in Bio-Qualität)  Gluten (Weizen, Dinkel)   kJ 563 / kcal 135 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g/ KH 25,2 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,04 g / BE 2,1
---	---	--	---

## Gluten-, Lactosefrei

<b>Linsen-Bolognese mit Gnocchi</b>  Eier, Sellerie    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	<b>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis</b>  Sojabohnen, Sellerie, Senf    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	<b>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</b>    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	<b>Kräftiger Kartoffeleintopf</b>  Sellerie    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
---	---	---	---

DE-ÖKO-003

# SPEISEKARTE



Montag


**KW 6**  
Dienstag

**02.02.2026**  
Mittwoch

bis

**06.02.2026**  
Donnerstag

## Vegetarisch

<b>Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier  kj 824 / kcal 197 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 29,1 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 8,2 g / Salz 0,36 g / BE 2,42	<b>Paniertes Schnitzel auf Milchbasis mit Dillsauce, dazu Brokkoli und Salzkartoffeln</b>  Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)  kj 395 / kcal 94 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 11,1 g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,51 g / BE 0,9	<b>Erbseintopf mit Körnerbrötchen</b> (alles in Bio-Qualität)  Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose)  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	<b>Falafelbällchen mit Langkornreis und Sour Cream</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  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
--	---	--	---

## Vollkost

<b>Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier  kj 824 / kcal 197 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 29,1 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 8,2 g / Salz 0,36 g / BE 2,42	<b>Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce, dazu Brokkoli und Salzkartoffeln</b>  Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  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	<b>Erbseintopf mit Körnerbrötchen</b> (alles in Bio-Qualität)  Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose)  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	<b>Putengyrospfanne mit Langkornreis und Sour Cream</b>  Milch (Lactose)  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
--	---	--	---

## Gluten-, Lactosefrei

<b>Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln</b>   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	<b>Schmorgemüse Mediterrane Art, mit Kräuter-Maisgrieß</b>  Sojabohnen  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	<b>Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika-Langkornreis</b>  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	<b>Nudeln a la Napoli</b>  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
---	--	--	---

## DE-ÖKO-003