

# SPEISEKARTE



**KW 11**  
Montag

**09.03.2026**  
Dienstag

**bis**  
Mittwoch

**13.03.2026**  
Donnerstag

## Vegetarisch

<b>Köttbullar aus Weizenprotein in Rahm mit buntem Gemüse und Langkornreis</b>  Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf  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	<b>Spaghetti mit Gemüsebolognese</b> (alles in Bio-Qualität)  Gluten (Weizen), Sellerie  	<b>Burger mit Schnitzel auf Milchbasis, dazu Ketchup und Ofen-Pommes</b>  Gluten (Weizen, Hafer), Milch (Laktose), Eier, Sellerie, Sesam  kJ 677 / kcal 162 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 22,9 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,6 g / BE 1,9	<b>Vollkornreis mit Bio-Mais-Feta-Sauce</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  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
--	---	--	--

<b>Vollkost</b>			
<b>Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit buntem Gemüse und Langkornreis</b>  Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf  	<b>Spaghetti mit Rinderbolognese</b> (alles in Bio-Qualität)  Gluten (Weizen), Sellerie   	<b>Putenschnitzel-Burger mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</b>  Senf, Eier, Gluten (Weizen), Sesam, Sellerie  	<b>Lachswürfel in Sahnesauce mit Vollkornreis</b>  Gluten (Weizen), Krebstiere, Fische, Milch (Lactose)  
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	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 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	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

<b>Gluten-, Lactosefrei</b>			
<b>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsegemüse 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>Maisgrießbrei mit Kirschragout</b>  Sojabohnen  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	<b>Nudeln Bolognese</b>	<b>Süßkartoffel Tikka Masala</b>  Sojabohnen  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

**DE-ÖKO-003**

# SPEISEKARTE



**KW 12**  
Montag  
Dienstag

**16.03.2026 bis**  
Mittwoch

**20.03.2026**  
Donnerstag

## Vegetarisch

<p><b>Knuspriges Schnitzel auf Milchbasis mit vegetarischer Bratensauce, dazu Blumenkohl und Krokettens</b>  Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)  1 kJ 469 / kcal 112 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 16,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,3 g / BE 1,4</p>	<p><b>Bio-Gemüse-Gulasch mit Bio-Rotkohl und Vollkornspirelli</b>  Gluten (Weizen)</p>	<p><b>Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</b>  Eier, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>	<p><b>Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung, dazu Tomatensauce und Erbsen</b> (alles in Bio-Qualität)  Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)  </p>
--	--	--	---

<h2>Vollkost</h2>			
<p><b>Paniertes Hähnchenschnitzel mit Bratensauce, dazu Blumenkohl und Krokettens</b>  Gluten (Weizen), Eier, Senf, Milch (Lactose)  </p>	<p><b>Rindergulasch mit Rotkohl und Vollkornspirelli</b>  Gluten (Weizen), Senf  </p>	<p><b>Seelachs-Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</b>  Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  </p>	<p><b>Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung, dazu Tomatensauce und Erbsen</b> (alles in Bio-Qualität)  Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)  </p>

<h2>Gluten-, Lactosefrei</h2>			
<p><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</p>	<p><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</p>	<p><b>Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce, dazu Risi Bisi</b>  Senf</p>	<p><b>Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce</b>  Eier, Sojabohnen</p>

**DE-ÖKO-003**

# SPEISEKARTE



**KW 13**  
Montag  
Dienstag

**23.03.2026**  
bis  
Mittwoch

**27.03.2026**  
Donnerstag

## Vegetarisch

<b>Pizza Margherita mit Tomaten</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie	<b>Gouda-Schnitzel auf Milchbasis mit vegetarischer Bratensauce, dazu Erbsen und Spätzle</b>  Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf  1  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	<b>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</b> (alles in Bio-Qualität)  Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)    kJ 744 / kcal 178 / Fett 8,7 g, davon ges. Fettsäuren 4,9 g / KH 18,3 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,99 g / BE 1,5	<b>Bio-Paprikarahmsauce mit Makkaroni</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  kJ 571 / kcal 137 / Fett 3 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 23,2 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,83 g / BE 1,9
---	--	--	--

<b>Vollkost</b>			
<b>Pizza Geflügelsalami mit Paprika</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  3, 8 	<b>Paniertes Putenschnitzel mit brauner Sauce, dazu Erbsen und Spätzle</b>  Gluten (Weizen), Eier, Senf  	<b>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</b> (alles in Bio-Qualität)  	<b>Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Makkaroni</b>  Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie  3, 8 
 kJ 791 / kcal 189 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 24,2 g, davon Zucker 3 g / Eiweiß 10,1 g / Salz 1,4 g / BE 2	 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	 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	 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>Gluten-, Lactosefrei</b>			
<b>Kräftiger Kartoffeleintopf</b>  Sellerie	<b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b>  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	<b>Linsen-Bolognese mit Gnocchi</b>  Eier, Sellerie	<b>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsegemüse 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

**DE-ÖKO-003**