

SPEISEKARTE



Montag

KW 16
Dienstag

13.04.2026
Mittwoch

bis

17.04.2026
Donnerstag

Vegetarisch

Nuggets auf Milchbasis mit Brokkoli und Kartoffelpüree Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose) kJ 435 / kcal 104 / Fett 3,1g , davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 12,3g, davon Zucker 1,5g / Eiweiß 6,2g / Salz 0,87g / BE 1	Bio-Gemüse-Gulasch mit Möhren und Spirelli Gluten (Weizen) kJ 447 / kcal 107 / Fett 1,6g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 19,3g, davon Zucker 3,3g / Eiweiß 3,4g / Salz 0,67g / BE 1,6	Currywurst auf Erbsenbasis mit Pommes Senf 3 kJ 439 / kcal 105 / Fett 2,9g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 14,6g, davon Zucker 3,5g / Eiweiß 4,6g / Salz 1,55g / BE 1,2	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
--	--	---	--

Vollkost

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	Rindergulasch mit Möhren und Spirelli Gluten (Weizen), Senf  kJ 550 / kcal 132 / Fett 3,9g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 18,5g, davon Zucker 2g / Eiweiß 5,5g / Salz 0,75g / BE 1,5	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	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
--	--	--	--

Gluten-, Lactosefrei

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	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
---	---	---	--

DE-ÖKO-003

SPEISEKARTE



Montag

KW 17
Dienstag

20.04.2026
Mittwoch

bis

24.04.2026
Donnerstag

Vegetarisch

Veganes Butter Chicken auf Erbsenproteinbasis mit Möhren und Salzkartoffeln

1

kJ 399 / kcal 96 / Fett 2,0 g , davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 14,9 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,67 g / BE 1,2

Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Sour Cream und Würzkartoffeln

Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose)

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

Käsespätzle mit Röstzwiebeln
(alles in Bio-Qualität)

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)



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

Bio-Paprikarahmsauce mit Makkaroni

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 529 / kcal 127 / Fett 2,8g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 20,8g, davon Zucker 1,6g / Eiweiß 3,6g / Salz 0,82g / BE 1,7

Vollkost

Gebratene Putenstreifen in Gemüserahmsauce mit Möhren und Salzkartoffeln

Milch (Lactose), Sellerie



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

Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Sour Cream und Würzkartoffeln

Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose)

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

Käsespätzle mit Röstzwiebeln
(alles in Bio-Qualität)

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)



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

Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Makkaroni

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

3, 8



kJ 661 / kcal 158 / Fett 5,3g , davon ges. Fettsäuren 1,7g / KH 21,1g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 5,8g / Salz 0,79g / BE 1,8

Gluten-, Lactosefrei

Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis

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

Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus

3

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

Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Gnocchi

Eier, Sellerie

1, 3, 8

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

Kräftiger Kartoffeleintopf

Sellerie

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

DE-ÖKO-003

Nährwerte pro 100 g

SPEISEKARTE



Montag

KW 18
Dienstag

27.04.2026
Mittwoch

bis

01.05.2026
Donnerstag

Vegetarisch

Paniertes Schnitzel auf Milchbasis mit Erbsen und Möhren, dazu Salzkartoffeln Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)	Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	Gemüse-Burger mit Ketchup, dazu Pommes Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Sesam	Frikassee auf Erbsenbasis mit Möhren und Vollkornreis Milch (Lactose)
			
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	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	kj 664 / kcal 158 / Fett 4,2g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 25g, davon Zucker 3,6g / Eiweiß 4,3g / Salz 0,69g / BE 2,1	kj 438 / kcal 105 / Fett 2g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 16,5g, davon Zucker 1,3g / Eiweiß 5g / Salz 0,98g / BE 1,4

Vollkost

Paniertes Seelachsfilet mit Erbsen und Möhren, dazu Salzkartoffeln Fisch, Gluten (Weizen)	Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	Putenschnitzel-Burger mit Ketchup, dazu Pommes Gluten (Weizen), Eier, Sellerie, Senf, Sesam	Hühnerfrikassee mit Möhren und Vollkornreis Milch (Lactose)
			
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	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	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	kj 450 / kcal 107 / Fett 2,3g , davon ges. Fettsäuren 0,9g / KH 16g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 5,3g / Salz 0,82g / BE 1,3

Gluten-, Lactosefrei

Hähnchenstreifen in Paprikasauce, dazu Langkornreis Senf, Sellerie	Nudeln a la Napoli 	Linsen-Bolognese mit Gnocchi Eier, Sellerie	Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis Sojabohnen
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	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	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	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

DE-ÖKO-003