

# SPEISEKARTE



Montag


**KW 19**  
Dienstag

**04.05.2026**  
Mittwoch






bis

**08.05.2026**  
Donnerstag

## Vegetarisch

<p><b>Köttbullar aus Weizenprotein in Rahm mit buntem Gemüse und Kartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Senf, Sojabohnen</p>	<p><b>Falafel-Dönerteller mit Sour Cream und Pommes</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>	<p><b>Spaghetti mit Gemüsebolognese</b> (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p></p>	<p><b>Langkornreis mit Bio-Mais-Feta-Sauce und Brokkoli</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>
<p>kJ 438 / kcal 104 / Fett 4,9g , davon ges. Fettsäuren 1g / KH 10,4g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 4,1g / Salz 1,03g / BE 0,9</p>	<p>kJ 543 / kcal 130 / Fett 3,3g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 19,5g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,55g / BE 1,6</p>	<p>kJ 426 / kcal 101 / Fett 2,2g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 16,7g, davon Zucker 2,4g / Eiweiß 3,6g / Salz 0,86g / BE 1,4</p>	<p>kJ 416 / kcal 99 / Fett 2,9g , davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 15,7g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 2,5g / Salz 0,83g / BE 1,3</p>

## Vollkost

<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><b>Hähnchen-Dönerteller mit Sour-Cream und Pommes</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3 </p>	<p><b>Spaghetti mit Rinderbolognese</b> (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p> </p>	<p><b>Lachswürfel in Sahnesauce mit Brokkoli und Langkornreis</b></p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)</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>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>kJ 457 / kcal 108 / Fett 2,3g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 17g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 4,8g / Salz 0,73g / BE 1,4</p>	<p>kJ 436 / kcal 104 / Fett 3,5g , davon ges. Fettsäuren 0,9g / KH 13,7g, davon Zucker 0,5g / Eiweiß 4,3g / Salz 0,88g / BE 1,1</p>

## Gluten-, Lactosefrei

<p><b>Lachscurry mit Spirelli</b></p> <p>Fisch, Sojabohnen</p>	<p><b>Süßkartoffel Tikka Masala mit Langkornreis</b></p> <p>Sojabohnen</p>	<p><b>Nudeln Bolognese</b></p>	<p><b>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis</b></p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</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>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>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>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>

## DE-ÖKO-003

# SPEISEKARTE



Montag

KW 20  
Dienstag

11.05.2026  
Mittwoch




bis

15.05.2026  
Donnerstag

## Vegetarisch

<p><b>Tomatensuppe mit Vollkornreis, dazu Körnerbrötchen</b> (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose)</p>  <p>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</p>	<p><b>Couscousbratling mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kJ 433 / kcal 103 / Fett 4,1 g , davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 13,7 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 2,4 g / Salz 0,71 g / BE 1,1</p>	<p><b>Nuggets auf Milchbasis mit Brokkoli und Kartoffelpüree</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>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</p>	<p><b>Feiertag</b></p>
---	--	---	------------------------

## Vollkost

<p><b>Tomatensuppe mit Vollkornreis, dazu Körnerbrötchen</b> (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Milch (Lactose)</p>  <p>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</p>	<p><b>Seelachs-Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p>  <p>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</p>	<p><b>Hähnchen-Nuggets mit Brokkoli und Kartoffelpüree</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>3, 8 </p> <p>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</p>	<p><b>Feiertag</b></p>
--	--	--	------------------------

## Gluten-, Lactosefrei

<p><b>Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce</b></p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>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</p>	<p><b>Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>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</p>	<p><b>Bunter Gemüseintopf</b></p> <p>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</p>	<p><b>Rindergulasch mit Gnocchi</b></p> <p>Eier, Senf</p> <p>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</p>
---	--	---	--

## DE-ÖKO-003

# SPEISEKARTE



Montag


KW 21  
Dienstag

18.05.2026  
Mittwoch

bis

22.05.2026  
Donnerstag

## Vegetarisch

<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>Mildes Curry mit Tomaten-Kokossauce und Veggiestreifen, dazu Möhren und Salzkartoffeln</b></p> <p>1</p> <p>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</p>	<p><b>Vegetarische Carbonara mit Tofu und Brokkoli, dazu Schmetterlingsnudeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen</p> <p>kj 455 / kcal 109 / Fett 2,1g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 18g, davon Zucker 1,4g / Eiweiß 4,3g / Salz 0,9g / BE 1,5</p>	<p><b>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</b></p> <p>Eier, Sulfid</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>
--	--	---	---

## Vollkost

<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>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>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>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</b></p> <p>Eier, Sulfid</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>
---	--	--	---

## DE-ÖKO-003

# SPEISEKARTE



Montag

**KW 22**  
Dienstag

**25.05.2026**  
Mittwoch

bis

**29.05.2026**  
Donnerstag

Vegetarisch			
Feiertag	<b>Paniertes Schnitzel auf Milchbasis mit Erbsen und Möhren, dazu Salzkartoffeln</b>  Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)	<b>Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce</b> (alles in Bio-Qualität)  Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	<b>Gemüse-Burger mit Ketchup, dazu Pommes</b>  Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Sesam
	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
Vollkost			
Feiertag	<b>Paniertes Seelachsfilet mit Erbsen und Möhren, dazu Salzkartoffeln</b>  Fisch, Gluten (Weizen)	<b>Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce</b> (alles in Bio-Qualität)  Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	<b>Putenschnitzel-Burger mit Ketchup, dazu Pommes</b>  Gluten (Weizen), Eier, Sellerie, Senf, Sesam
	 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
Gluten-, Lactosefrei			
<b>Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln</b>	<b>Hähnchenstreifen in Paprikasauce, dazu Langkornreis</b>  Senf, Sellerie	<b>Nudeln a la Napoli</b>	<b>Linsen-Bolognese mit Gnocchi</b>  Eier, Sellerie
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	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
<b>DE-ÖKO-003</b>			

Nährwerte pro 100 g