

SPEISEKARTE



Montag



KW 11
Dienstag

09.03.2026 bis
Mittwoch


13.03.2026
Donnerstag

Freitag

Menülinie 1

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| <p>Pizza Margherita (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>  <p>kJ 888 / kcal 212 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g / KH 30,0 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 9,8 g / Salz 1,30 g / BE 2,5</p> | <p>Milchreis mit Apfelmus, vorweg Nudelsuppe (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>  <p>kJ 388 / kcal 93 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 15,2 g, davon Zucker 8,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,32 g / BE 1,3</p> | <p>Spaghetti mit Gemüsebolognese (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p>  <p>kJ 482 / kcal 115 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 13,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,19 g / BE 1,1</p> | <p>Vollkornreis mit Bio-Mais-Feta-Sauce (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>  <p>kJ 478 / kcal 113 / Fett 2,9g , davon ges. Fettsäuren 1,6g / KH 18,8g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 2,6g / Salz 1,05g / BE 1,6</p> | <p>Burger mit Schnitzel auf Milchbasis, dazu Ketchup und Ofen-Pommes</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Milch (Laktose), Eier, Sellerie, Sesam</p> <p>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</p> |
|---|---|---|--|---|

Menülinie 2

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| <p>Pizza Margherita (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>  <p>kJ 888 / kcal 212 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g / KH 30,0 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 9,8 g / Salz 1,30 g / BE 2,5</p> | <p>Milchreis mit Apfelmus, vorweg Nudelsuppe (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>  <p>kJ 388 / kcal 93 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 15,2 g, davon Zucker 8,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,32 g / BE 1,3</p> | <p>Spaghetti mit Gemüsebolognese (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p>  <p>kJ 482 / kcal 115 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 13,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,19 g / BE 1,1</p> | <p>Lachswürfel in Sahnesauce mit Vollkornreis (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Fische, Milch (Lactose)</p>   <p>kJ 532 / kcal 126 / Fett 4,5g , davon ges. Fettsäuren 1,8g / KH 16,4g, davon Zucker 0,5g / Eiweiß 4,8g / Salz 1,05g / BE 1,4</p> | <p>Putenschnitzel-Burger mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</p> <p>Senf, Eier, Gluten (Weizen), Sesam, Sellerie</p>  <p>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</p> |
|---|---|---|--|---|

Gluten-, Lactosefrei

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

DE-ÖKO-003

SPEISEKARTE



KW 12
Dienstag

16.03.2026 bis
Mittwoch

20.03.2026
Donnerstag

Freitag

Montag

Menülinie 1

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| <p>Linseneintopf mit Körnerbrötchen (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie</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>Gemüsegulasch mit Rotkohl und Vollkornspirelli (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen)</p>  <p>kj 500 / kcal 119 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g, KH 21,8 g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,55 g / BE 1,81</p> | <p>Kartoffel-Gemüse-Gratin mit Käse überbacken und Blattsalat mit Joghurtdressing (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Weizen (Gluten), Milch (Lactose)</p>  <p>3</p> <p>kj 357 / kcal 85 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 9,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,99 g / BE 0,80</p> | <p>Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</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> | <p>Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung, dazu Tomatensauce und Erbsen (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</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> |
|---|---|---|--|--|

Menülinie 2

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| <p>Linseneintopf mit Körnerbrötchen (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie</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>Rindergulasch mit Rotkohl und Vollkornspirelli (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen)</p>   <p>kj 647 / kcal 155 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g, KH 20,8 g, davon Zucker 1,0g / Eiweiß 8,5 g / Salz 0,61 g / BE 1,74</p> | <p>Kartoffel-Gemüse-Gratin mit Käse überbacken und Blattsalat mit Joghurtdressing (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Weizen (Gluten), Milch (Lactose)</p>  <p>3</p> <p>kj 357 / kcal 85 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 9,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,99 g / BE 0,80</p> | <p>Seelachs-Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</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> | <p>Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung, dazu Tomatensauce und Erbsen (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</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> |
|---|---|---|---|--|

Gluten-, Lactosefrei

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| <p>Bunter Gemüseintopf</p> <p>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>Rinderbraten in brauner Sauce, dazu Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</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>Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce, dazu Risi Bisi</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>Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce</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>Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis</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



KW 13
Dienstag

23.03.2026 bis
Mittwoch

27.03.2026
Donnerstag

Freitag

Montag

Menülinie 1

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| <p>Eieromelette mit Rahmspinat und Kartoffeln (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 397 / kcal 95 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 9,0 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,44 g / BE 0,75</p> | <p>Gouda-Schnitzel auf Milchbasis mit vegetarischer Bratensauce, dazu Erbsen und Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>1</p> <p>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</p> | <p>Tomatensauce mit Spaghetti und Gouda (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 572 / kcal 137 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 21,0 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,16 g / BE 1,75</p> | <p>Paprikarahmsauce mit Penne (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Weizen (Gluten), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 626 / kcal 149 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 25,9 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,78 g / BE 2,16</p> | <p>Käsespätzle mit Röstzwiebeln (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>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</p> |
|---|---|---|---|--|

Menülinie 2

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| <p>Eieromelette mit Rahmspinat und Kartoffeln (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 397 / kcal 95 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 9,0 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,44 g / BE 0,75</p> | <p>Paniertes Putenschnitzel mit brauner Sauce, dazu Erbsen und Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Senf</p> <p>3 </p> <p>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</p> | <p>Tomatensauce mit Spaghetti und Gouda (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 572 / kcal 137 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 21,0 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,16 g / BE 1,75</p> | <p>Rotes Rindfleischcurry mit Penne (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sesam</p> <p> </p> <p>kj 682 / kcal 163 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 22,5 g, davon Zucker 0,5 g / Eiweiß 8,5 g / Salz 0,50 g / BE 1,88</p> | <p>Käsespätzle mit Röstzwiebeln (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>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</p> |
|---|--|---|---|--|

Gluten-, Lactosefrei

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>Kräftiger Kartoffeleintopf</p> <p>Sellerie</p> <p>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</p> | <p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p> <p>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</p> | <p>Linsen-Bolognese mit Gnocchi</p> <p>Eier, Sellerie</p> <p>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</p> | <p>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p>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</p> | <p>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</p> <p>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</p> |
|--|--|--|--|--|

DE-ÖKO-003

SPEISEKARTE



KW 14
Dienstag

30.03.2026 bis
Mittwoch

03.04.2026
Donnerstag

Osterferien
Freitag

Montag

| Menülinie 1 | | | | |
|--|---|--|---|------------------------|
| <p>Basmatireis mit Möhren und heller Gemüserahmsauce (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p><small>kJ 426 / kcal 102 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 17,2 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 2,3 g / Salz 0,98 g / BE 1,43</small></p> | <p>Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p><small>kJ 852 / kcal 203 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 30,0 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 9,0 g / Salz 0,36 g / BE 2,50</small></p> | <p>Paniertes Schnitzel auf Milchbasis mit Dillsauce, dazu Brokkoli und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)</p> <p><small>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</small></p> | <p>Pfannkuchen mit Vanillesauce, vorweg Karottencremesuppe (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p><small>kJ 602 / kcal 144 / Fett 7,7g, davon ges. Fettsäuren 2,9g / KH 15g, davon Zucker 5,1g / Eiweiß 3,4g / Salz 0,5g / BE 1,2</small></p> | <p>Feiertag</p> |
| Menülinie 2 | | | | |
| <p>Hühnerfrikassee mit Möhren und Basmatireis (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p><small>kJ 473 / kcal 113 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 16,9 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 0,79 g / BE 1,41</small></p> | <p>Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p><small>kJ 852 / kcal 203 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 30,0 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 9,0 g / Salz 0,36 g / BE 2,50</small></p> | <p>Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce, dazu Brokkoli und Salzkartoffeln</p> <p>Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p><small>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</small></p> | <p>Pfannkuchen mit Vanillesauce, vorweg Karottencremesuppe (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p><small>kJ 602 / kcal 144 / Fett 7,7g, davon ges. Fettsäuren 2,9g / KH 15g, davon Zucker 5,1g / Eiweiß 3,4g / Salz 0,5g / BE 1,2</small></p> | <p>Feiertag</p> |
| Gluten-, Lactosefrei | | | | |
| <p>Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika-Langkornreis</p> <p><small>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</small></p> | <p>Nudeln a la Napoli</p> <p><small>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</small></p> | <p>Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis</p> <p>Sojabohnen</p> <p><small>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</small></p> | <p>Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln</p> <p><small>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</small></p> | <p>Feiertag</p> |
| DE-ÖKO-003 | | | | |