SPEISEKARTE

KW 47 **16.11.2026** **bis** **20.11.2026**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vegetarisch				
Gemüselasagne (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie	**Gefüllte Kartoffeltaschen mit Kräuterdip, dazu Blumenkohl** (alles in Bio-Qualität) Milch (Lactose)	**Köttbullar aus Weizenprotein in Rahm mit buntem Gemüse und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf	**Vollkornspirelli mit Tomatensauce und Erbsen, dazu Gouda** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	**Linsentaler mit Bratkartoffeln** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sellerie
kJ 526 / kcal 126 / Fett 4,8g , davon ges. Fettsäuren 0,6g / KH 17g, davon Zucker 2,4g / Eiweiß 5,5g / Salz 1g / BE 1,4	kJ 574 / kcal 138 / Fett 8g , davon ges. Fettsäuren 2,3g / KH 11,6g, davon Zucker 1,8g / Eiweiß 4g / Salz 0,9g / BE 1	kJ 439 / kcal 104 / Fett 4,9g , davon ges. Fettsäuren 1g / KH 10,4g, davon Zucker 1g / Eiweiß 4,1g / Salz 1,03g / BE 0,9	kJ 534 / kcal 128 / Fett 2,8g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 20,7g, davon Zucker 3,4g / Eiweiß 4,7g / Salz 0,99g / BE 1,7	kJ 695 / kcal 166 / Fett 6g , davon ges. Fettsäuren 0,6g / KH 23,1g, davon Zucker 0,8g / Eiweiß 3,9g / Salz 0,32g / BE 1,9
Vollkost				
Milchreis mit Apfelmus, vorweg Nudelsuppe (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	**Eieromelette mit Rahmgemüse und Kartoffeln** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	**Hähnchen-Dönerteller mit Sour Cream und Pommes** Milch (Lactose) 3	**Lachswürfel in Sahnesauce mit Brokkoli und Gnocchi** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)	**Spaghetti mit Gemüsebolognese** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sellerie
kJ 385 / kcal 92 / Fett 2,6g , davon ges. Fettsäuren 1,6g / KH 14,6g, davon Zucker 7,5g / Eiweiß 2,3g / Salz 0,33g / BE 1,2	kJ 413 / kcal 98 / Fett 5g , davon ges. Fettsäuren 1,6g / KH 8,9g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,44g / BE 0,7	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	kJ 503 / kcal 120 / Fett 3,4g , davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 16,9g, davon Zucker 0,8g / Eiweiß 4,0g / Salz 1,11g / BE 1,4	kJ 413 / kcal 98 / Fett 2,1g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 16,1g, davon Zucker 2,6g / Eiweiß 3,4g / Salz 0,88g / BE 1,3
Vegetarische Alternative				
		Gyrospfanne auf Erbsenbasis mit Sour Cream und Pommes Milch (Lactose)	**Gnocchi mit Brokkoli und Mais-Feta-Sauce** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	
		kJ 445 / kcal 107 / Fett 4,7g , davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 12,8g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 2,6g / Salz 0,59g / BE 1,1	kJ 506 / kcal 121 / Fett 2,7g , davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 20,0g, davon Zucker 1,9g / Eiweiß 2,4g / Salz 1,22g / BE 1,7	
Gluten-, Lactosefrei				
Maisgrießbrei mit Kirschragout Sojabohnen	**Lachscurry mit Spirelli** Fisch, Sojabohnen	**Süßkartoffel Tikka Masala mit Langkornreis** Sojabohnen	**Spirelli mit Rinderbolognese**	**Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis** Sojabohnen, Sellerie, Senf
kJ 389 / kcal 93 / Fett 2,8g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 15,7g, davon Zucker 10g / Eiweiß 0,8g / Salz 0,08g / BE 1,3	kJ 589 / kcal 141 / Fett 2,8g , davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 22,7g, davon Zucker 1,2g / Eiweiß 5,5g / Salz 0,71g / BE 1,9	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	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	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
DE-ÖKO-003				

Nährwerte pro 100 g

SPEISEKARTE

KW 48 **23.11.2026** **bis** **27.11.2026**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vegetarisch				
Überbackener Blumenkohl in Rahmsauce mit Salzkartoffeln (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 309 / kcal 73 / Fett 2,8g , davon ges. Fettsäuren 1,7g / KH 7,7g, davon Zucker 1,6g / Eiweiß 3,5g / Salz 0,36g / BE 0,6	**Gemüse-Chili mit Basmatireis** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sojabohnen kJ 555 / kcal 133 / Fett 0,8g , davon ges. Fettsäuren 0,1g / KH 24,6g, davon Zucker 3g / Eiweiß 4,9g / Salz 1,07g / BE 2,1	**Vegetarisches Lahmacun, dazu knackiger Salat und Sour Cream** Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose) kJ 800 / kcal 190 / Fett 7,2g , davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 24,1g, davon Zucker 1,9g / Eiweiß 6,6g / Salz 1,1g / BE 2	**Gnocchi in Käserahmsauce und Brokkoli** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 522 / kcal 123 / Fett 3,3g , davon ges. Fettsäuren 1,9g / KH 19g, davon Zucker 1,2g / Eiweiß 3,9g / Salz 0,7g / BE 1,6	**Grießbrei mit Apfelmus, vorweg Kartoffelrahmsuppe** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 361 / kcal 86 / Fett 4,1g , davon ges. Fettsäuren 2,7g / KH 10,4g, davon Zucker 6,4g / Eiweiß 1,7g / Salz 0,29g / BE 0,9
Vollkost				
Linseneintopf, dazu Körnerbrötchen (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie kJ 441 / kcal 105 / Fett 1g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 17,6g, davon Zucker 1,2g / Eiweiß 5,3g / Salz 1,15g / BE 1,5	**Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung, dazu Tomatensauce und Erbsen** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) kJ 570 / kcal 135 / Fett 2,5g , davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 21,7g, davon Zucker 3,9g / Eiweiß 5,9g / Salz 0,95g / BE 1,8	**Seelachs-Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose) 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	**Rindergulasch mit Apfelrotkohl und Vollkornspirelli** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen) kJ 606 / kcal 145 / Fett 4,1g , davon ges. Fettsäuren 1g / KH 18,6g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 8g / Salz 0,76g / BE 1,6	**Kartoffel-Gemüse-Gratin mit Käse überbacken und Blattsalat mit Joghurtdressing** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 3 kJ 328 / kcal 78 / Fett 3,4g , davon ges. Fettsäuren 1,7g / KH 8,4g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 3g / Salz 0,53g / BE 0,7
Vegetarische Alternative				
		Couscousbratling mit Rahmspinat und Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) kJ 437 / kcal 104 / Fett 4,1g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 13,5g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 2,6g / Salz 0,79g / BE 1,1	**Gemüse-Gulasch mit Apfelrotkohl und Vollkornspirelli** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen) kJ 444 / kcal 106 / Fett 1,3g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 19,7g, davon Zucker 3,8g / Eiweiß 3,4g / Salz 0,7g / BE 1,6	
Gluten-, Lactosefrei				
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	**Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis** Sojabohnen kJ 713 / kcal 170 / Fett 2,7g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 28g, davon Zucker 1,9g / Eiweiß 7,8g / Salz 0,5g / BE 2,3	**Vegetarischer Linseneintopf** Sellerie kJ 190 / kcal 45 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 3,2 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,32 g/ BE 0,3	**Rindergulasch mit Gnocchi** Eier, Senf kJ 511 / kcal 122 / Fett 5,4g , davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 13,9g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 4,4g / Salz 1,28g / BE 1,2	**Geflügelbratwurst auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree** Sojabohnen 8 kJ 394 / kcal 94 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g / KH 3,6 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 2,00 g/ BE 0,3
DE-ÖKO-003				

Nährwerte pro 100 g

SPEISEKARTE

KW 49 **30.11.2026** **bis** **04.12.2026**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vegetarisch	**Kartoffelpuffer mit Apfelmus** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier 3 kJ 489 / kcal 116 / Fett 3,1g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 19,5g, davon Zucker 4,4g / Eiweiß 2,4g / Salz 0,88g / BE 1,6	**Vegetarische Hackbällchen in Tomatensauce mit Basmatireis** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Dinkel) kJ 577 / kcal 138 / Fett 2g , davon ges. Fettsäuren 0,6g / KH 25,3g, davon Zucker 2,9g / Eiweiß 3,1g / Salz 1,06g / BE 2,1	**Salzkartoffeln mit Kräuterdip, dazu Brokkoli** (alles in Bio-Qualität) Milch (Lactose) kJ 317 / kcal 75 / Fett 2,4g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 9,2g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 3,5g / Salz 0,34g / BE 0,8	**Vegetarisches Gemüse-Chili mit Vollkornreis** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sojabohnen kJ 468 / kcal 111 / Fett 0,8g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 20,2g, davon Zucker 3,4g / Eiweiß 4,4g / Salz 1,16g / BE 1,7	**Pizza Margherita** Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 1080 / kcal 258 / Fett 7,6 g , davon ges. Fettsäuren 3,5 g / KH 36,8 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 10,3 g / Salz 1,25 g / BE 3,1
Vollkost	**Eieromelette mit Rahmspinat und Kartoffeln** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) kJ 388 / kcal 92 / Fett 4,7g , davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 8,1g, davon Zucker 0,8g / Eiweiß 4,3g / Salz 0,46g / BE 0,7	**Käseknöpfle mit Röstzwiebeln** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) kJ 708 / kcal 168 / Fett 7,7g , davon ges. Fettsäuren 4,3g / KH 18g, davon Zucker 1,4g / Eiweiß 6,5g / Salz 1,05g / BE 1,5	**Gemüsemaultaschen in Tomatensauce** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Hafer) kJ 542 / kcal 129 / Fett 1,1g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 25,5g, davon Zucker 3,4g / Eiweiß 3,9g / Salz 1,27g / BE 2,1	**Rotes Rindfleischcurry mit Penne** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sesam kJ 698 / kcal 166 / Fett 4g , davon ges. Fettsäuren 1,5g / KH 24,3g, davon Zucker 1,6g / Eiweiß 7,2g / Salz 0,62g / BE 2	**Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Erbsen und Langkornreis** Milch (Lactose) kJ 465 / kcal 111 / Fett 1,7g , davon ges. Fettsäuren 0,6g / KH 17,7g, davon Zucker 2,7g / Eiweiß 6g / Salz 0,93g / BE 1,5
Vegetarische Alternative				**Paprikarahmsauce mit Penne** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 610 / kcal 145 / Fett 2,9g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 24,4g, davon Zucker 1,6g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,83g / BE 2	**Süßkartoffel-Tikka-Masala, dazu Erbsen mit Langkornreis** Sojabohnen kJ 478 / kcal 113 / Fett 2,6g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 18,2g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 3,9g / Salz 0,93g / BE 1,5
Gluten-, Lactosefrei	**Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika-Langkornreis** 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	**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 713 / kcal 170 / Fett 8,8g , davon ges. Fettsäuren 3,5g / KH 18,6g, davon Zucker 0,7g / Eiweiß 4,1g / Salz 1,17g / BE 1,6	**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

KW 50 **07.12.2026** **bis** **11.12.2026**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vegetarisch				
Überbackener Nudel-Brokkoli-Auflauf (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose) BIO	**Linsengemüse mit Knöpfle** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Sellerie BIO	**Spaghetti mit Gemüse-Bolognese, dazu Gouda** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie BIO	**Gemüsegulasch mit Salzkartoffeln** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen) BIO	**Lauch-Käse-Suppe mit Hackfleisch-Alternative aus Sonnenblumenkernen, dazu Bio-Körnerbrötchen** Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie, Senf 1
kJ 651 / kcal 155 / Fett 5,2g , davon ges. Fettsäuren 2,4g / KH 20g, davon Zucker 0,7g / Eiweiß 5,9g / Salz 0,55g / BE 1,7	kJ 492 / kcal 116 / Fett 1,5g , davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 19,7g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 5,5g / Salz 0,98g / BE 1,6	kJ 456 / kcal 108 / Fett 2,9g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 16,2g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,89g / BE 1,3	kJ 221 / kcal 52 / Fett 0,4g , davon ges. Fettsäuren 0,1g / KH 9,8g, davon Zucker 3,7g / Eiweiß 1,7g / Salz 0,77g / BE 0,8	kJ 566 / kcal 134 / Fett 6,3g , davon ges. Fettsäuren 3,3g / KH 14,4g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 4,1g / Salz 1,25g / BE 1,2
Vollkost				
Fusilli mit Tomatensauce, dazu Gemüsesnack (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen) BIO	**Pfannkuchen mit Kirschragout und Vanillesauce, vorweg Karottencremesuppe** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) BIO	**Hühnerfrikassee mit Möhren und Basmatireis** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose) BIO	**Mac and Cheese** (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose) BIO	**Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce, dazu Erbsen und Salzkartoffeln** Milch (Lactose), Fisch, Gluten (Weizen)
kJ 488 / kcal 116 / Fett 1,4g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 22g, davon Zucker 3,1g / Eiweiß 3,6g / Salz 0,54g / BE 1,8	kJ 580 / kcal 139 / Fett 6,6g , davon ges. Fettsäuren 1,8g / KH 16,1g, davon Zucker 4,3g / Eiweiß 3,5g / Salz 0,5g / BE 1,3	kJ 478 / kcal 114 / Fett 2,5g , davon ges. Fettsäuren 1,2g / KH 17,2g, davon Zucker 1,8g / Eiweiß 4,8g / Salz 0,56g / BE 1,4	kJ 813 / kcal 194 / Fett 7,1g , davon ges. Fettsäuren 3,6g / KH 24,3g, davon Zucker 0,5g / Eiweiß 7,3g / Salz 0,73g / BE 2	kJ 442 / kcal 105 / Fett 3,2g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 13,5g, davon Zucker 0,8g / Eiweiß 4,7g / Salz 0,62g / BE 1,1
Vegetarische Alternative				
		Basmatireis mit Möhren und heller Gemüserahmsauce (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose) BIO		**Gemüsestäbchen mit Dillsauce, dazu Erbsen und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)
		kJ 429 / kcal 102 / Fett 2,2g , davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 17,5g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 2,3g / Salz 0,73g / BE 1,5		kJ 457 / kcal 109 / Fett 3,5g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 14,6g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 3,5g / Salz 0,66g / BE 1,2
Gluten-, Lactosefrei				
Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln	**Hähnchenstreifen in Paprikasauce, dazu Langkornreis** Sellerie, Senf	**Nudeln a la Napoli**	**Linsen-Bolognese mit Gnocchi** Eier, Sellerie	**Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis** Sojabohnen 8
kJ 221 / kcal 53 / Fett 1,4g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 5,4g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 4,2g / Salz 1,3g / BE 0,4	kJ 325 / kcal 78 / Fett 1,7g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 9,7g, davon Zucker 1,4g / Eiweiß 5,4g / Salz 1,36g / 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				

Nährwerte pro 100 g