

# SPEISEKARTE



Montag

**KW 11**  
Dienstag

**09.03.2026**  
Mittwoch


bis

**13.03.2026**  
Donnerstag

## Vegetarisch

<p><b>Köttbullar aus Weizenprotein in Rahm mit buntem Gemüse und Langkornreis</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf</p>	<p><b>Nuss-Nougat-Pfannkuchen mit Vanillesauce oder Kirschgrütze</b></p> <p>Eier, Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Schalenfrüchte (Haselnüsse)</p>	<p><b>Burger mit Schnitzel auf Milchbasis, dazu Ketchup und Ofen-Pommes</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Milch (Laktose), Eier, Sellerie, Sesam</p>	<p><b>Kartoffeln-Blumenkohl-Karotteneintopf mit Weizenbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose)</p>
<p>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</p>	<p>kJ 1057 / kcal 252 / Fett 14,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,1 g / KH 25,5 g, davon Zucker 16,1 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,08 g / BE 2,1</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>	<p>kJ 391 / kcal 93 / Fett 2,2g, davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 15g, davon Zucker 1,9g / Eiweiß 3g / Salz 1,1g / BE 1,2</p>

## Vollkost

<p><b>Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit buntem Gemüse und Langkornreis</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> 	<p><b>Lachswürfel in Sahnesauce mit Vollkornreis</b></p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fische, Milch (Lactose)</p> 	<p><b>Putenschnitzel-Burger mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</b></p> <p>Senf, Eier, Gluten (Weizen), Sesam, Sellerie</p> 	<p><b>Putenragout mit Grillgemüse in Paprikasauce, dazu Knöpfele oder Gemüsereis</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie</p> 
<p>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</p>	<p>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</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>	<p>kJ 458 / kcal 109 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 14,3 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,7 g / BE 1,2</p>

## Gluten-, Lactosefrei

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

## DE-ÖKO-003

# SPEISEKARTE



Montag


**KW 12**  
Dienstag

**16.03.2026**  
Mittwoch

bis

**20.03.2026**  
Donnerstag

## Vegetarisch

<p><b>Knuspriges Schnitzel auf Milchbasis mit vegetarischer Bratensauce, dazu Blumenkohl und Kroketten</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>1</p>	<p><b>Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p>Eier, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>	<p><b>Linseneintopf mit Körnerbrötchen</b> (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie</p> <p></p>	<p><b>Bratwurst auf Erbsenbasis mit Sauerkraut und Kartoffelpüree</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier</p>
<p>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>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>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>kJ 656 / kcal 157 / Fett 8,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 14,4 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 5,8 g / Salz 0,57 g / BE 1,20</p>

## Vollkost

<p><b>Paniertes Hähnchenschnitzel mit Bratensauce, dazu Blumenkohl und Kroketten</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Senf, Milch (Lactose)</p> <p></p>	<p><b>Seelachs-Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p>Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p>	<p><b>Linseneintopf mit Körnerbrötchen</b> (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie</p> <p></p>	<p><b>Geflügelbratwurst mit Sauerkraut und Kartoffelpüree</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>8 </p>
<p>kJ 683 / kcal 163 / Fett 8,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 16,3 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,15 g / BE 1,4</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>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>kJ 686 / kcal 164 / Fett 9,8 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g / KH 11,9 g, davon Zucker 1,0g / Eiweiß 7,0 g / Salz 1,58 g / BE 0,99</p>

## Gluten-, Lactosefrei

<p><b>Bunter Gemüseeintopf</b></p>	<p><b>Rinderbraten in brauner Sauce, dazu Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</b></p>	<p><b>Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce, dazu Risi Bisi</b></p> <p>Senf</p>	<p><b>Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce</b></p> <p>Eier, Sojabohnen</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>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>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>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>

## DE-ÖKO-003

# SPEISEKARTE



Montag


**KW 13**  
Dienstag

**23.03.2026**  
Mittwoch





bis

**27.03.2026**  
Donnerstag

## Vegetarisch

<p><b>Pizza Margherita mit Tomaten</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p>	<p><b>Vegetarische Hackbällchen in Tomatensauce mit Basmatireis</b> (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel)</p> <p></p>	<p><b>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</b></p> <p>3</p>	<p><b>Bio-Paprikarahmsauce mit Makkaroni</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>
<p>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</p>	<p>kj 563 / kcal 135 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 25,2 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,04 g / BE 2,1</p>	<p>kj 550 / kcal 131 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g / KH 17,5 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,20 g / BE 1,45</p>	<p>kj 571 / kcal 137 / Fett 3g, davon ges. Fettsäuren 0,9g / KH 23,2g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 3,8g / Salz 0,83g / BE 1,9</p>

## Vollkost

<p><b>Pizza Geflügelsalami mit Paprika</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>3, 8 </p>	<p><b>Fish and Chips mit Remouladensauce</b></p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen) Senf, Eier, Fisch</p> <p> 1, 11 </p>	<p><b>Mac and Cheese, dazu Möhrensticks</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen</p> <p>1</p>	<p><b>Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Makkaroni</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>3, 8 </p>
<p>kj 791 / kcal 189 / Fett 5,6g, davon ges. Fettsäuren 2,4g / KH 24,2g, davon Zucker 3g / Eiweiß 10,1g / Salz 1,4g / BE 2</p>	<p>kj 848 / kcal 203 / Fett 11,5 g, davon ges. Fettsäuren 3,1 g / KH 18,8 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,28 g / BE 1,4</p>	<p>kj 462 / kcal 110 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 16,2 g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,70 g / BE 1,35</p>	<p>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</p>

## Gluten-, Lactosefrei

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

## DE-ÖKO-003

# SPEISEKARTE



Montag

**KW 14**  
Dienstag

**30.03.2026**  
Mittwoch

bis

**03.04.2026**  
Donnerstag

## Vegetarisch

Osterferien

Osterferien

Osterferien

Osterferien

## Vollkost

Osterferien

Osterferien

Osterferien

Osterferien

## Gluten-, Lactosefrei

Osterferien

Osterferien

Osterferien

Osterferien

DE-ÖKO-003