

Speisekarte



Montag

KW 27
Dienstag

30.06.2025
Mittwoch

bis

04.07.2025
Donnerstag

Menülinie 1

Köttbullar aus Weizenprotein in Rahm mit Kaisergemüse und Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf  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	Käsespätzle mit Röstzwiebeln (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)  kJ 744 / kcal 178 / Fett 8,7 g, davon ges. Fettsäuren 4,9 g / KH 18,3 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,99 g / BE 1,5	Spaghetti mit Gemüsebolognese (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sellerie  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	Gemüselasagne (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie  kJ 526 / kcal 126 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 17,0 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,00 g / BE 1,4
--	--	--	--

Menülinie 2

Köttbullar aus Weizenprotein in Rahm mit Kaisergemüse und Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf  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	Käsespätzle mit Röstzwiebeln (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)  kJ 744 / kcal 178 / Fett 8,7 g, davon ges. Fettsäuren 4,9 g / KH 18,3 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,99 g / BE 1,5	Spaghetti mit Rinderbolognese (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sellerie   kJ 506 / kcal 121 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 20,7 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,86 g / BE 1,7	Gemüselasagne (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie  kJ 526 / kcal 126 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 17,0 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,00 g / BE 1,4
--	--	--	--

Gluten-, Lactosefrei

Süßkartoffel Tikka Masala Sojabohnen 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	Vegetarischer Linseneintopf Sellerie 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	Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi Eier, Senf, Sojabohnen kJ 684 / kcal 163 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 18,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,11 g / BE 1,6	Maisgrießbrei mit Kirschragout Sojabohnen 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
---	---	--	--

DE-ÖKO-003

Nährwerte pro 100 g

Speisekarte



Montag

KW 28
Dienstag

07.07.2025
Mittwoch

bis

11.07.2025
Donnerstag

Menülinie 1

Süßkartoffel-Tikka Masala mit Reis (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sojabohnen  kJ 491 / kcal 117 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 20,1 g, davon Zucker 2,9g / Eiweiß 2,5 g / Salz 2,10 g / BE 1,68	Gemüsegulasch mit Blumenkohl und Vollkornspirelli (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen)  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	Gemüse-Chili mit Basmatireis (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sojabohnen  kJ 492 / kcal 118 / Fett 0,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g, KH 22,4 g, davon Zucker 3,6g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,10 g / BE 1,87	Gemüse-Frühlingsrollen mit süß-saurer Sauce, dazu Langkornreis Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Senf, Sesam 2 kJ 612 / kcal 146 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 25,9 g, davon Zucker 3,6g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,08 g / BE 2,2
--	---	--	--

Menülinie 2

Süßkartoffel-Tikka Masala mit Reis (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sojabohnen  kJ 491 / kcal 117 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 20,1 g, davon Zucker 2,9g / Eiweiß 2,5 g / Salz 2,10 g / BE 1,68	Rindergulasch mit Blumenkohl und Vollkornspirelli (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen)   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	Gemüse-Chili mit Basmatireis (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sojabohnen  kJ 492 / kcal 118 / Fett 0,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g, KH 22,4 g, davon Zucker 3,6g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,10 g / BE 1,87	Gemüse-Frühlingsrollen mit süß-saurer Sauce, dazu Langkornreis Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Senf, Sesam 2 kJ 612 / kcal 146 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 25,9 g, davon Zucker 3,6g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,08 g / BE 2,2
--	---	--	--

Gluten-, Lactosefrei

Rinderbraten in brauner Sauce, dazu Apfelrotkohl und Salzkartoffeln Senf 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	Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce, dazu Risi Bisi Senf 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	Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce Eier, Sojabohnen 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	Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis Sojabohnen 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
--	--	--	--

DE-ÖKO-003

Nährwerte pro 100 g

Speisekarte



Montag

KW 29
Dienstag

14.07.2025
Mittwoch

bis

18.07.2025
Donnerstag

Menülinie 1

Gemüse-Burger mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Sesam  kJ 594 / kcal 142 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 21,3 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,68 g / BE 1,78	Tomatensauce mit Spaghetti und Gouda (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  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	Paprikarahmsauce mit Penne (alles in Bio-Qualität) Weizen (Gluten), Milch (Lactose)  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	Gemüsemaultaschen mit Röstzwiebeln, dazu Kartoffelsalat (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Hafer)  kJ 661 / kcal 158 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 25,3 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,91 g / BE 2,11
---	---	---	--

Menülinie 2

Rindfleischburger mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes Gluten (Weizen), Sellerie, Senf, Sesam  kJ 758 / kcal 181 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 24,6 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,85 g / BE 2,05	Tomatensauce mit Spaghetti und Gouda (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  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	Rotes Rindfleischcurry mit Penne (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sesam   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	Gemüsemaultaschen mit Röstzwiebeln, dazu Kartoffelsalat (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen, Hafer)  kJ 661 / kcal 158 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 25,3 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,91 g / BE 2,11
---	---	---	--

Gluten-, Lactosefrei

Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis Sojabohnen, Sellerie, Senf 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	Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis 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	Kräftiger Kartoffeleintopf Sellerie 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	Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus 3 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
---	---	---	---

DE-ÖKO-003

Nährwerte pro 100 g

Speisekarte



Montag

KW 30
Dienstag

21.07.2025
Mittwoch

bis

25.07.2025
Donnerstag

Menülinie 1

Spaghetti mit Gemüse-Bolognese, dazu Gouda (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie  kJ 609 / kcal 145 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 22,2 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,74 g / BE 1,85	Basmatireis mit Möhren und heller Gemüserahmsauce (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  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	Linsengemüse mit Knöpfe (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Sellerie  kJ 499 / kcal 119 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 19,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 0,98 g / BE 1,64	Vegetarische Currywurst mit Potatoes-Wedges Gluten (Weizen), Senf, Sellerie kJ 600 / kcal 143 / Fett 6,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 15,7 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,07 g / BE 1,31
---	--	---	---

Menülinie 2

Spaghetti mit Gemüse-Bolognese, dazu Gouda (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie  kJ 609 / kcal 145 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 22,2 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,74 g / BE 1,85	Hühnerfrikassee mit Möhren und Vollkornreis (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Milch (Lactose)   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	Linsengemüse mit Knöpfe (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Eier, Sellerie  kJ 499 / kcal 119 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 19,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 0,98 g / BE 1,64	Vegetarische Currywurst mit Potatoes-Wedges Gluten (Weizen), Senf, Sellerie kJ 600 / kcal 143 / Fett 6,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 15,7 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,07 g / BE 1,31
---	--	---	---

Gluten-, Lactosefrei

Nudeln a la Napoli 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	Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika-Langkornreis 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	Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln 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	Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis Sojabohnen 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
---	--	---	---

DE-ÖKO-003

Nährwerte pro 100 g