

# SPEISEKARTE



Montag

**KW 7**  
Dienstag

**09.02.2026**  
Mittwoch

bis

**13.02.2026**  
Donnerstag

## Vegetarisch

<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><small>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</small></p>	<p><b>Räuchertofu-Veggienara mit Makkaroni</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen</p> <p><small>kj 522 / kcal 125 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 19,5 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,82 g / BE 1,6</small></p>	<p><b>Vollkornreis mit Bio-Mais-Feta-Sauce</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p><small>kj 533 / kcal 127 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 21,0 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 2,21 g / BE 1,8</small></p>	<p><b>Spaghetti mit Gemüsebolognese</b> (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p></p> <p><small>kj 542 / kcal 129 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 19,6 g, davon Zucker 2,7g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,25 g / BE 1,6</small></p>
--	---	--	--

## Vollkost

<p><b>Knuspriger Hähnchen-Burger mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</b></p> <p>Senf, Eier, Gluten (Weizen), Sesam, Sellerie</p> <p></p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Putencarbonara mit Makkaroni</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>1, 2, 3, 8 </p> <p><small>kj 613 / kcal 125146 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 19,7 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,84 g / BE 1,6</small></p>	<p><b>Lachswürfel in Sahnesauce mit Vollkornreis</b></p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fische, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Spaghetti mit Rinderbolognese</b> (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p> </p> <p><small>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</small></p>
--	---	---	---

## Gluten-, Lactosefrei

<p><b>Maisgrießbrei mit Kirschragout</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Nudeln Bolognese</b></p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Süßkartoffel Tikka Masala</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Vegetarischer Linseneintopf</b></p> <p>Sellerie</p> <p><small>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</small></p>
--	--	---	---

## DE-ÖKO-003

# SPEISEKARTE



Montag

**KW 8**  
Dienstag

**16.02.2026**  
Mittwoch

bis

**20.02.2026**  
Donnerstag

## Vegetarisch

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

## Vollkost

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

## Gluten-, Lactosefrei

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

DE-ÖKO-003

# SPEISEKARTE



Montag

KW 9  
Dienstag

23.02.2026  
Mittwoch

bis

27.02.2026  
Donnerstag

Vegetarisch			
<p><b>Gouda-Schnitzel auf Milchbasis mit vegetarischer Bratensauce, dazu Erbsen und Spätzle</b></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><b>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</b> (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 744 / kcal 178 / Fett 8,7 g, davon ges. Fettsäuren 4,9 g / KH 18,3 g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,99 g / BE 1,5</p>	<p><b>Bio-Paprikarahmsauce mit Makkaroni</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</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>	<p><b>Vegetarische Carbonara mit Tofu und Brokkoli, dazu bunte Schmetterlingsnudeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen</p> <p>kj 498 / kcal 119 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 19,1 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,97 g / BE 1,59</p>
Vollkost			
<p><b>Paniertes Putenschnitzel mit brauner Sauce, dazu Erbsen und Spätzle</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Senf</p> <p></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><b>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</b> (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 744 / kcal 178 / Fett 8,7 g, davon ges. Fettsäuren 4,9 g / KH 18,3 g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,99 g / BE 1,5</p>	<p><b>Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Makkaroni</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>3, 8 </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>	<p><b>Mildes Lachscurry mit Paprika, Kokosmilch, dazu Brokkoli und bunte Schmetterlingsnudeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Sojabohnen</p> <p>3 </p> <p>kj 572 / kcal 134 / Fett 2,9g , davon ges. Fettsäuren 1g / KH 20,5g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 6g / Salz 0,6g / BE 1,7</p>
Gluten-, Lactosefrei			
<p><b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b></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><b>Linsen-Bolognese mit Gnocchi</b></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><b>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsegemüse und Reis</b></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><b>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</b></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



Montag

**KW 10**  
Dienstag

**02.03.2026**  
Mittwoch

bis

**06.03.2026**  
Donnerstag

Vegetarisch			
<p><b>Frikassee auf Erbsenbasis mit Möhren und Vollkornreis</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p><small>kj 470 / kcal 112 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 16,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 2,07 g / BE 1,35</small></p>	<p><b>Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier</p> <p><small>kj 824 / kcal 197 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 29,1 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 8,2 g / Salz 0,36 g / BE 2,42</small></p>	<p><b>Falafelbällchen mit Langkornreis und Sour Cream</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p><small>kj 685 / kcal 163 / Fett 6g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 21,4g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 5,3g / Salz 1,08g / BE 1,8</small></p>	<p><b>Spaghetti mit Gemüse-Bolognese, dazu Gouda</b> (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p></p> <p><small>kj 487 / kcal 116 / Fett 3,7g , davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 15,8g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 4,7g / Salz 0,91g / BE 1,3</small></p>
Vollkost			
<p><b>Hühnerfrikassee mit Möhren und Vollkornreis</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p><small>kj 481 / kcal 115 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 16,0 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,92 g / BE 1,33</small></p>	<p><b>Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier</p> <p><small>kj 824 / kcal 197 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 29,1 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 8,2 g / Salz 0,36 g / BE 2,42</small></p>	<p><b>Putengyrospfanne mit Langkornreis und Sour Cream</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p><small>kj 582 / kcal 138 / Fett 5,8g , davon ges. Fettsäuren 1g / KH 14g, davon Zucker 1,4g / Eiweiß 7,4g / Salz 0,86g / BE 1,2</small></p>	<p><b>Spaghetti mit Gemüse-Bolognese, dazu Gouda</b> (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p></p> <p><small>kj 487 / kcal 116 / Fett 3,7g , davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 15,8g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 4,7g / Salz 0,91g / BE 1,3</small></p>
Gluten-, Lactosefrei			
<p><b>Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis</b></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><b>Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln</b></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><b>Schmorgemüse Mediterrane Art, mit Kräuter-Maisgrieß</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p><small>kj 298 / kcal 71 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 7,3 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,24 g / BE 0,61</small></p>	<p><b>Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika-Langkornreis</b></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>
DE-ÖKO-003			