SPEISEKARTE

KW 43 **19.10.2026** **bis** **23.10.2026**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Vegetarisch	**Vollkost**	**Vollkost**	**Vegetarisch**
Milchreis mit Apfelragout, vorweg Nudelsuppe mit Erbsen und Pastinaken DGE-Empfehlung: **Möhrensnack** Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 11 kJ 362 / kcal 87 / Fett 4,4g , davon ges. Fettsäuren 2,6g / KH 9,9g, davon Zucker 3,3g / Eiweiß 1,7g / Salz 0,66g / BE 0,8	**Hähnchen-Dönerteller mit Sour-Cream und Pommes** Milch (Lactose) 3 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	**Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit buntem Gemüse und Kartoffeln** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf kJ 427 / kcal 101 / Fett 4,5g , davon ges. Fettsäuren 1,5g / KH 10,4g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,91g / BE 0,9	**Vollkornspirelli mit Tomatensauce und Erbsen, dazu Gouda** DGE-Empfehlung: **Mandarine** Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 560 / kcal 133 / Fett 2,4g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 22,5g, davon Zucker 2,4g / Eiweiß 5,2g / Salz 1,05g / BE 1,9
Salat			
Gemüsesnack kJ 83 / kcal 20 / Fett 0,2g , davon ges. Fettsäuren 0g / KH 2,7g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 1g / Salz 0g / BE 0,2	**Blattsalat mit Zitronenvinaigrette** kJ 191 / kcal 46 / Fett 3,1g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 2,9g, davon Zucker 2,6g / Eiweiß 0,9g / Salz 0,16g / BE 0,2	**Gurkensnack** kJ 58 / kcal 13 / Fett 0,2g , davon ges. Fettsäuren 0g / KH 1,8g, davon Zucker 1,8g / Eiweiß 0,7g / Salz 0g / BE 0,2	**Gemischter Salat mit Joghurtdressing** Milch (Lactose) 3, 11 kJ 184 / kcal 43 / Fett 2g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 4,7g, davon Zucker 3,3g / Eiweiß 1,4g / Salz 0,67g / BE 0,4
Dessert			
variierend: z.B. Obst, Pudding, Yogurth	**variierend: z.B. Obst, Pudding, Yogurth**	**variierend: z.B. Obst, Pudding, Yogurth**	**variierend: z.B. Obst, Pudding, Yogurth**

DE-ÖKO-003

Nährwertangaben pro 100g

SPEISEKARTE

KW 44 **26.10.2026** **bis** **30.10.2026**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Vegetarisch	**Vollkost**	**Vollkost**	**Vollkost**
Grießbrei mit roter Grütze, vorweg Kartoffelrahmsuppe Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie 11 kJ 410 / kcal 98 / Fett 5,6g , davon ges. Fettsäuren 3g / KH 9,4g, davon Zucker 4,7g / Eiweiß 2,4g / Salz 0,28g / BE 0,8	**Rindergulasch mit Apfelrotkohl und Vollkornspirelli** DGE-Empfehlung: **Milchpudding Butterkeks** Gluten (Weizen), Senf Dessert: Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 572 / kcal 137 / Fett 3,4g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 20,1g, davon Zucker 3,2g / Eiweiß 6,2g / Salz 1,05g / BE 1,7	**Geflügelbratwurst mit Rahmwirsing und Kartoffelpüree** Milch (Lactose) 8 kJ 435 / kcal 105 / Fett 5,6g , davon ges. Fettsäuren 1,7g / KH 7,3g, davon Zucker 1,8g / Eiweiß 6g / Salz 1,24g / BE 0,6	**Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln** DGE-Empfehlung: **Orange** Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose) kJ 454 / kcal 108 / Fett 3,7g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 12g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 5,8g / Salz 0,49g / BE 1
Salat			
Gurkensnack kJ 163 / kcal 38 / Fett 0,2g , davon ges. Fettsäuren 0g / KH 6,8g, davon Zucker 6,3g / Eiweiß 0,8g / Salz 0,05g / BE 0,6	**Gemischter Salat mit Joghurtdressing** Milch (Lactose) 3 kJ 133 / kcal 31 / Fett 1,7g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 2,1g, davon Zucker 2,6g / Eiweiß 1,1g / Salz 0,26g / BE 0,2	**Gemüsesnack** kJ 83 / kcal 20 / Fett 0,2g , davon ges. Fettsäuren 0g / KH 2,7g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 1g / Salz 0g / BE 0,2	**Bunter Salat mit Balsamicodressing** Senf, Sulfit/Schwefeldioxid 3 kJ 163 / kcal 39 / Fett 2,6g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 2,3g, davon Zucker 2,7g / Eiweiß 0,9g / Salz 0,37g / BE 0,2
Dessert			
variierend: z.B. Obst, Pudding, Yogurth	**variierend: z.B. Obst, Pudding, Yogurth**	**variierend: z.B. Obst, Pudding, Yogurth**	**variierend: z.B. Obst, Pudding, Yogurth**
DE-ÖKO-003			

Nährwertangaben pro 100g

SPEISEKARTE

KW 45 **02.11.2026** **bis** **06.11.2026**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Vegetarisch	**Vegetarisch**	**Vollkost**	**Vegetarisch**
Hackbällchen aus Weizenprotein in Tomatensauce, dazu Kartoffelspalten DGE-Empfehlung: **Paprikasnack** Gluten (Weizen), Sellerie, Senf kJ 517 / kcal 123 / Fett 5,1g , davon ges. Fettsäuren 0,9g / KH 14,8g, davon Zucker 1,2g / Eiweiß 4,0g / Salz 0,83g / BE 1,2	**Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Bio-Rahmkarotten und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 416 / kcal 99 / Fett 3,6g , davon ges. Fettsäuren 1,1g / KH 12,9g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 2,4g / Salz 0,67g / BE 1,1	**Pizza Geflügelsalami mit Paprika** Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 2, 3, 8 kJ 808 / kcal 193 / Fett 5,6g , davon ges. Fettsäuren 2,4g / KH 25,1g, davon Zucker 3g / Eiweiß 10,3g / Salz 1,4g / BE 2,1	**Kartoffelpuffer mit Apfelmus** Eier, Sulfit/Schwefeldioxid 3 kJ 599 / kcal 142 / Fett 7,7g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 16g, davon Zucker 5,6g / Eiweiß 1,8g / Salz 0,61g / BE 1,3
Salat			
Paprikasnack kJ 153 / kcal 37 / Fett 0,5g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 6,3g, davon Zucker 6,3g / Eiweiß 1,3g / Salz 0g / BE 0,5	**Bunter Salat mit Mais und American-Dressing** Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf kJ 370 / kcal 89 / Fett 6,6g , davon ges. Fettsäuren 0,6g / KH 5g, davon Zucker 3,9g / Eiweiß 1,4g / Salz 0,62g / BE 0,4	**Gemüsesnack** kJ 83 / kcal 20 / Fett 0,2g , davon ges. Fettsäuren 0g / KH 2,7g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 1g / Salz 0g / BE 0,2	**Gemischter Salat mit Kräuterdressing** Senf, Sulfit/Schwefeldioxid 3,11 kJ 196 / kcal 46 / Fett 3,1g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 3,1g, davon Zucker 2,6g / Eiweiß 0,9g / Salz 0,46g / BE 0,3
Dessert			
variierend: z.B. Obst, Pudding, Yogurth	**variierend: z.B. Obst, Pudding, Yogurth**	**variierend: z.B. Obst, Pudding, Yogurth**	**variierend: z.B. Obst, Pudding, Yogurth**
DE-ÖKO-003			

Nährwertangaben pro 100g

SPEISEKARTE

KW 46 **09.11.2026** **bis** **13.11.2026**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Vegetarisch	**Vollkost**	**Vollkost**	**Vegetarisch**
Nuggets auf Milchbasis mit Pommes, dazu Salat mit Joghurtdressing Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie 3 kJ 514 / kcal 122 / Fett 2,9g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 17,8g, davon Zucker 3,3g / Eiweiß 5,5g / Salz 0,69g / BE 1,5	**Bandnudeln und Tomatensauce, dazu Paprikasnack** DGE-Empfehlung: **Orange** Gluten (Weizen), Eier kJ 466 / kcal 111 / Fett 2,2g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 18,9g, davon Zucker 3g / Eiweiß 3,7g / Salz 0,54g / BE 1,6	**Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce, dazu Erbsen und Salzkartoffeln** DGE-Empfehlung: **Milchpudding Schokolade** Milch (Lactose), Fisch, Gluten (Weizen); Dessert: Milch (Lactose) kJ 438 / kcal 104 / Fett 3,2g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 13,5g, davon Zucker 1g / Eiweiß 4,6g / Salz 0,4g / BE 1,1	**American Pancakes mit Roter Grütze und Vanillesauce, vorweg Brokkolicremesuppe** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie kJ 687 / kcal 163 / Fett 5,8g , davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 22,9g, davon Zucker 11,5g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,52g / BE 1,9
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Salat			
Gemüsesnack kJ 83 / kcal 20 / Fett 0,2g , davon ges. Fettsäuren 0g / KH 2,7g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 1g / Salz 0g / BE 0,1	**Eisbergsalat mit Paprika, dazu Zitronendressing** kJ 174 / kcal 41 / Fett 3,1g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 1,9g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 0,9g / Salz 0,16g / BE 0,2	**Gemischter Salat mit Joghurtdressing** Milch (Lactose) 3 kJ 195 / kcal 46 / Fett 3,6g , davon ges. Fettsäuren 1,2g / KH 2,4g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 1,2g / Salz 0,45g / BE 0,2	**Gemüsesnack** kJ 84 / kcal 20 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g/ KH 2,6 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,0 g / BE 0,2
Dessert			
variierend: z.B. Obst, Pudding, Yogurth	**variierend: z.B. Obst, Pudding, Yogurth**	**variierend: z.B. Obst, Pudding, Yogurth**	**variierend: z.B. Obst, Pudding, Yogurth**
DE-ÖKO-003			

Nährwertangaben pro 100g