






Montag	KW 11 Dienstag	09.03.2026 Mittwoch	bis 13.03.2026 Donnerstag	Freitag
<b>Vegetarisch</b>				
<b>Penne mit Tomatensauce und Erbsen, dazu Gouda</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  3, 11 kj 480 / kcal 115 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 18,6 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,42 g / BE 1,6	<b>Milchreis mit Zimt, vorweg Nudelsuppe mit Erbsen und Pastinaken</b>  Milch (Lactose), Gluten (Weizen)  3, 11 kj 335 / kcal 80 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 9,4 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,25 g / BE 0,8	<b>Haferflocken-Gemüse-Rösti mit Rahmgemüse und Salzkartoffeln</b>  Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie  kj 595 / kcal 142 / Fett 6,5g, davon ges. Fettsäuren 1,6g / KH 15,6g, davon Zucker 2,6g / Eiweiß 4,2g / Salz 1,16g / BE 1,3	<b>Pizza Margherita mit Tomaten</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie  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	
<b>Vollkost</b>				
<b>Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit buntem Gemüse und Langkornreis</b>  Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf   kj 619 / kcal 148 / Fett 6,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 17,2 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 2,00 g / BE 1,4	<b>Putenschnitzel-Burger mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</b>  Senf, Eier, Gluten (Weizen), Sesam, Sellerie   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	<b>Spaghetti mit Rinderbolognese</b>  Gluten (Weizen), Sellerie   kj 509 / kcal 112 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 17,6 g, davon Zucker 3,0g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,20 g / BE 1,5	<b>Lachswürfel in Sahnesauce mit Brokkoli und Vollkornreis</b>  Gluten (Weizen), Krebstiere, Fische, Milch (Lactose)   kj 537 / kcal 128 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 16,9 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,93 g / BE 1,4	<b>Chili con Carne mit Rindfleisch, dazu Weizenbrötchen</b>  Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose)   kj 503 / kcal 120 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 16,8 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 7,0 g / Salz 1,51 g / BE 1,4
<b>Vegetarische Alternative</b>				
<b>Köttbullar aus Weizenprotein in Rahm mit buntem Gemüse und Langkornreis</b>  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	<b>Burger mit Schnitzel auf Milchbasis, dazu Ketchup und Ofen-Pommes</b>  Gluten (Weizen, Hafer), Milch (Laktose), Eier, Sellerie, Sesam 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	<b>Spaghetti mit Gemüse-Bolognese</b>  Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie 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	<b>Vollkornreis mit Bio-Mais-Feta-Sauce und Brokkoli</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 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	
<b>Gluten-, Lactosefrei</b>				
<b>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis</b>  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	<b>Maisgrießbrei mit Kirschragout</b>  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	<b>Nudeln Bolognese</b>  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	<b>Süßkartoffel Tikka Masala</b>  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	<b>Vegetarischer Linseneintopf</b>  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
<b>Wenn im Hauptgericht keine Gemüsebeilage enthalten ist, wird das Menü durch einen Salat oder ein Dessert oder ein Stückobst ergänzt.</b>				

Montag	KW 12 Dienstag	16.03.2026 Mittwoch	bis 20.03.2026 Donnerstag	Freitag
<b>Vegetarisch</b>				
<b>Linseneintopf mit Weizenbrötchen</b>  Sellerie, Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose)  kj 516 / kcal 123 / Fett 3,1g, davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 18g, davon Zucker 1,5g / Eiweiß 4,9g / Salz 1,34g / BE 1,5	<b>Vegetarisches Lahmacun, dazu knackiger Salat und Joghurt-Dip</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen  kj 601 / kcal 144 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 19,0 g, davon Zucker 2,7g / Eiweiß 7,7 g / Salz 0,97 g / BE 1,58	<b>Karotten-Kohlrabi-Kartoffelgratin mit Blattsalat und Joghurtdressing</b>  Milch (Lactose), Sellerie  1, 3 kj 337 / kcal 80 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 7,7 g, davon Zucker 2,0g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,97 g / BE 0,64	<b>Tortellini mit Tomaten-Karottenfüllung, dazu Tomatensauce und Erbsen</b>  Gluten (Weizen)  kj 535 / kcal 128 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 20,6 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,95 g / BE 1,7	
<b>Vollkost</b>				
<b>Paniertes Hähnchenschnitzel mit Bratensauce, dazu Blumenkohl und Kroketten</b>  Gluten (Weizen), Eier, Senf, Milch (Lactose)  kj 683 / kcal 163 / Fett 8,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 16,3 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,15 g / BE 1,4	<b>Rindergulasch mit Rotkohl und Vollkornspirelli</b>  Gluten (Weizen), Senf; Dessert: Milch (Lactose)  kj 569 / kcal 136 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 18,9 g, davon Zucker 1,0g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,72 g / BE 1,57	<b>Geflügelbratwurst mit Sauerkraut und Kartoffelpüree</b>  Milch (Lactose)  8 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	<b>Falafelbällchen mit Joghurt-Dip und Tomatenreis</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  kj 540 / kcal 129 / Fett 5,1g, davon ges. Fettsäuren 1,6g / KH 16,4g, davon Zucker 3g / Eiweiß 3,6g / Salz 1,12g / BE 1,4	<b>Möhreneintopf mit Kartoffeln und Hühnchen, dazu Weizenbrötchen</b>  Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose)  kj 388 / kcal 92 / Fett 1,9g, davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 14,2g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,99g / BE 1,2
<b>Vegetarische Alternative</b>				
<b>Knuspriges Schnitzel auf Milchbasis mit vegetarischer Bratensauce, dazu Blumenkohl und Kroketten</b>  Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)  1 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	<b>Bio-Gemüse-Gulasch mit Rotkohl und Vollkornspirelli</b>  Gluten (Weizen)  kj 574 / kcal 137 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 19,6 g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,47	<b>Bratwurst auf Erbsenbasis mit Sauerkraut und Kartoffelpüree</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier  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	<b>Falafelbällchen mit Joghurt-Dip und Tomatenreis</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  kj 540 / kcal 129 / Fett 5,1g, davon ges. Fettsäuren 1,6g / KH 16,4g, davon Zucker 3g / Eiweiß 3,6g / Salz 1,12g / BE 1,4	
<b>Gluten-, Lactosefrei</b>				
<b>Bunter Gemüseintopf</b>  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	<b>Rinderbraten in brauner Sauce, dazu Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</b>  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	<b>Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce, dazu Risi Bisi</b> 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	<b>Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce</b>  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	<b>Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis</b>  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
<b>Wenn im Hauptgericht keine Gemüsebeilage enthalten ist, wird das Menü durch einen Salat oder ein Dessert oder ein Stückobst ergänzt.</b>				

Montag	KW 13 Dienstag	23.03.2026 Mittwoch	bis 27.03.2026 Donnerstag	Freitag
<b>Vegetarisch</b>				
<b>Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese, dazu Gouda</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie  kj 714 / kcal 170 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 26,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 1,13 g / BE 2,23	<b>Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Kartoffeln</b>  Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)  kj 320 / kcal 77 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 7,0 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,56 g / BE 0,58	<b>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</b>  Eier, Schwefeldioxid/Sulfite  3 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	<b>Mac and Cheese - Makkaroni mit Käsesauce (Linsenbasis), dazu Möhrensticks</b>  Gluten (Weizen), Sojabohnen  1 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	
<b>Vollkost</b>				
<b>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</b>  Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)  kj 771 / kcal 184 / Fett 10,7 g, davon ges. Fettsäuren 5,4 g / KH 16,2 g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,36 g / BE 1,4	<b>Überbackene Ratatouille-Cannelloni in Tomatensauce</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie  kj 557 / kcal 132 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 20,4 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,2 g / BE 1,7	<b>Paniertes Putenschnitzel mit brauner Sauce, dazu Brokkoli und Spätzle</b>  Gluten (Weizen), Eier, Senf; Dessert: Milch (Lactose)   kj 524 / kcal 125 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 15,7 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 0,7 g / BE 1,3	<b>Pizza Geflügelsalami mit Paprika</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  3, 8  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	<b>Kartoffeleintopf mit Karotten und Zucchini, dazu Weizenbrötchen</b>  Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Sellerie  1 kj 420 / kcal 100 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 16,4 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 1,23 g / BE 1,4
<b>Vegetarische Alternative</b>				
<b>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</b>  Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)  kj 771 / kcal 184 / Fett 10,7 g, davon ges. Fettsäuren 5,4 g / KH 16,2 g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,36 g / BE 1,4	<b>Überbackene Ratatouille-Cannelloni in Tomatensauce</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie  kj 557 / kcal 132 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 20,4 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,2 g / BE 1,7	<b>Gouda-Schnitzel auf Milchbasis mit vegetarischer Bratensauce, dazu Brokkoli und Spätzle</b>  Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf  1 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	<b>Pizza Margherita mit Tomaten</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie  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	
<b>Gluten-, Lactosefrei</b>				
<b>Kräftiger Kartoffeleintopf</b>  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	<b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b>  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	<b>Linsen-Bolognese mit Gnocchi</b>  Eier, Sellerie  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	<b>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis</b>  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	<b>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</b>  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
<b>Wenn im Hauptgericht keine Gemüsebeilage enthalten ist, wird das Menü durch einen Salat oder ein Dessert oder ein Stückobst ergänzt.</b>				

# SPEISEKARTE



Montag	KW 14 Dienstag	30.03.2026 Mittwoch	bis 03.04.2026 Donnerstag	Freitag
<b>Vegetarisch</b>				
Osterferien	Osterferien	Osterferien	Osterferien	Osterferien
<b>Vollkost</b>				
Osterferien	Osterferien	Osterferien	Osterferien	Osterferien
<b>Vegetarische Alternative</b>				
Osterferien	Osterferien	Osterferien	Osterferien	Osterferien
<b>Gluten-, Lactosefrei</b>				
Osterferien	Osterferien	Osterferien	Osterferien	Osterferien
<b>Wenn im Hauptgericht keine Gemüsebeilage enthalten ist, wird das Menü durch einen Salat oder ein Dessert oder ein Stückobst ergänzt.</b>				