

SPEISEKARTE



KW 11

Montag

Dienstag

09.03.2026

Mittwoch

13.03.2026

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Penne mit Tomatensauce und Erbsen, dazu Gouda Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 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	Milchreis mit Zimt, vorweg Nudelsuppe mit Erbsen und Pastinaken Milch (Lactose), Gluten (Weizen) 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	3,11 Haferflocken-Gemüse-Rösti mit Rahmgemüse und Salzkartoffeln Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie kJ 595 / kcal 142 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 15,6 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,16 g / BE 1,3	Pizza Margherita mit Tomaten 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	
--	--	---	--	--

Vollkost

Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit buntem Gemüse und Langkornreis 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	Putenschnitzel-Burger mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes 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	Spaghetti mit Rinderbolognese Gluten (Weizen), Sellerie kJ 509 / kcal 112 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 17,6 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,20 g / BE 1,5	Lachswürfel in Sahnesauce mit Brokkoli und Vollkornreis 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	Chili con Carne mit Rindfleisch, dazu Weizenbrötchen 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
---	---	---	--	---

Vegetarische Alternative

Köttbullar aus Weizenprotein in Rahm mit buntem Gemüse und Langkornreis 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	Burger mit Schnitzel auf Milchbasis, dazu Ketchup und Ofen-Pommes 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	Spaghetti mit Gemüse-Bolognese Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie kJ 542 / kcal 129 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 19,6 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,25 g / BE 1,6	Vollkornreis mit Bio-Mais-Feta-Sauce und Brokkoli 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	
---	---	--	--	--

Gluten-, Lactosefrei

Rinderhaschee mit Karotten-Erbsegemüse 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	Maisgrießbrei mit Kirschartig Sojabohnen kJ 403 / kcal 96 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,07 g / BE 1,3	Nudeln Bolognese Sojabohnen 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	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
---	---	---	--	--

Wenn im Hauptgericht keine Gemüsebeilage enthalten ist, wird das Menü durch einen Salat oder ein Dessert oder ein Stück Obst ergänzt.

SPEISEKARTE



KW 12
16.03.2026 bis 20.03.2026

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Linseneintopf mit Weizenbrötchen 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 1,58	Vegetarisches Lahmacun, dazu knackiger Salat und Joghurt-Dip 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	Karotten-Kohlrabi-Kartoffelgratin mit Blattsalat und Joghurtdressing Milch (Lactose), Sellerie kJ 337 / kcal 80 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 7,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,97 g / BE 0,64	Tortellini mit Tomaten-Karottenfüllung, dazu Tomatensauce und Erbsen 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	
---	---	---	--	--

Vollkost

Paniertes Hähnchenschnitzel mit Bratensauce, dazu Blumenkohl und Kroketten 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 5,4 g / Salz 1,15 g / BE 1,4	Rindergulasch mit Rotkohl und Vollkornspirelli 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	Geflügelbratwurst mit Sauerkraut und Kartoffelpüree Milch (Lactose) 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	Falafelbällchen mit Joghurt-Dip und Tomatenreis 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	Möhreneintopf mit Kartoffeln und Hühnchen, dazu Weizenbrötchen 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
---	--	---	---	---

Vegetarische Alternative

Knuspriges Schnitzel auf Milchbasis mit vegetarischer Bratensauce, dazu Blumenkohl und Kroketten Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose) 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	Bio-Gemüse-Gulasch mit Rotkohl und Vollkornspirelli 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	Bratwurst auf Erbsenbasis mit Sauerkraut und Kartoffelpüree 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	Falafelbällchen mit Joghurt-Dip und Tomatenreis 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	
---	---	--	---	--

Gluten-, Lactosefrei

Bunter Gemüseeintopf 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	Rinderbraten in brauner Sauce, dazu Apfelrotkohl und Salzkartoffeln 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-Gemüsepflanne 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
--	---	---	--	---

Wenn im Hauptgericht keine Gemüsebeilage enthalten ist, wird das Menü durch einen Salat oder ein Dessert oder ein Stück Obst ergänzt.



SPEISEKARTE

KW 13
Montag

23.03.2026 bis
Dienstag Mittwoch

27.03.2026
Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese, dazu Gouda 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	Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Kartoffeln 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	Kartoffelpuffer mit Apfelmus Eier, Schwefeldioxid/Sulfite 3	Mac and Cheese - Makkaroni mit Käsesauce (Linsenbasis), dazu Möhrensticks Gluten (Weizen), Sojabohnen 1	
---	--	---	---	--

Vollkost

Käsespätzle mit Röstzwiebeln 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 0,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,36 g / BE 1,4	Überbackene Ratatouille-Cannelloni in Tomatensauce 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	Paniertes Putenschnitzel mit brauner Sauce, dazu Brokkoli und Spätzle 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	Pizza Geflügelsalami mit Paprika Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 3, 8	Kartoffeleintopf mit Karotten und Zucchini, dazu Weizenbrötchen Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Sellerie 1
--	--	--	--	--

Vegetarische Alternative

Käsespätzle mit Röstzwiebeln 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 0,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,36 g / BE 1,4	Überbackene Ratatouille-Cannelloni in Tomatensauce 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	Gouda-Schnitzel auf Milchbasis mit vegetarischer Bratensauce, dazu Brokkoli und Spätzle Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf 1	Pizza Margherita mit Tomaten Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie 2,4	
--	--	---	---	--

Gluten-, Lactosefrei

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 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	Linsen-Bolognese mit Gnocchi 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	Rinderhaschee mit Karotten-Erbsgemüse 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
--	---	--	--	--

Wenn im Hauptgericht keine Gemüsebeilage enthalten ist, wird das Menü durch einen Salat oder ein Dessert oder ein Stück Obst ergänzt.

SPEISEKARTE



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