

# Speisekarte



**KW 17**  
Montag

**21.04.2025**  
Dienstag **bis**

**25.04.2025**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
Osterferien	Osterferien	Osterferien	Osterferien	Osterferien
Vollkost				
Osterferien	Osterferien	Osterferien	Osterferien	Osterferien
DE-ÖKO-003				

# Speisekarte



**KW 18**  
Montag





**28.04.2025**  
Dienstag

bis

**02.05.2025**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p><b>Kartoffel-Paprika-Curry mit Langkornreis und Brokkoli</b></p> <p>Sojabohnen, Milch (Lactose)</p> <p>kj 452 / kcal 108 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 19,3 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,81 g / BE 1,6</p>	<p><b>Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen</p> <p>kj 600 / kcal 143 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 19,1 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 0,97 g / BE 1,6</p>	<p><b>Bio-Gnocchi mit Bio-Spinatrahmsauce und geriebenem Bio-Käse</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier</p> <p> kj 542 / kcal 129 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 20,7 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,16 g / BE 1,7</p>	Feiertag	Brückentag
Vollkost				
<p><b>Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Langkornreis und Brokkoli</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 501 / kcal 120 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 18,3 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,94 g / BE 1,5</p>	<p><b>Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen</p> <p></p> <p>kj 600 / kcal 143 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 19,1 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 0,97 g / BE 1,6</p>	<p><b>Bio-Gnocchi mit Bio-Spinatrahmsauce und geriebenem Bio-Käse</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier</p> <p> 3</p> <p>kj 542 / kcal 129 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 20,7 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,16 g / BE 1,7</p>	Feiertag	Brückentag
DE-ÖKO-003				

# Speisekarte



**KW 19**  
Montag

**05.05.2025**  
Dienstag bis

**09.05.2025**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p><b>Bio-Karotten-Paprika-Zucchini-Gulasch mit Karotten-Erbsengemüse, dazu Kartoffelklöße</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf</p> <p>kj 416 / kcal 99 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g/ KH 16,2 g, davon Zucker 4,1 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,19 g / BE 1,4</p>	<p><b>Bratwurst auf Erbsenbasis mit Sauerkraut und Kartoffelpüree</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>kj 365 / kcal 87 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g/ KH 8,9 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 2,44 g / BE 0,7</p>	<p><b>Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 360 / kcal 86 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 9,0 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,45 g / BE 0,7</p>	<p><b>Knusprige Nuggets auf Milchbasis mit Pommes und Ketchup, dazu Beilagensalat mit American Dressing</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Sellerie, Milch (Lactose), Senf</p> <p>11, 12</p> <p>kj 609 / kcal 145 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g/ KH 19,5 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,64 g / BE 1,6</p>	<p><b>Bio-Spaghetti mit Bio-Paprika-Karotten-Bolognese, dazu geriebener Bio-Gouda</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p></p> <p>kj 604 / kcal 144 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 22,0 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,78 g / BE 1,8</p>
Vollkost				
<p><b>Pfannengulasch vom Rind mit Karotten-Erbsengemüse und Kartoffelklöße</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf, Dessert: Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 436 / kcal 104 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g/ KH 14,5 g, davon Zucker 5,5 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,13 g/ BE 1,2 g</p>	<p><b>Geflügelbratwurst mit Sauerkraut und Kartoffelpüree</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3, 8</p> <p></p> <p>kj 422 / kcal 101 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g, KH 7,3 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,66 g / BE 0,6</p>	<p><b>Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 459 / kcal 110 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 13,0 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 0,50 g / BE 1,1</p>	<p><b>Knusprige Nuggets auf Milchbasis mit Pommes und Ketchup, dazu Beilagensalat mit American Dressing</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Sellerie, Milch (Lactose), Senf</p> <p>11, 12</p> <p>kj 609 / kcal 145 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g/ KH 19,5 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,64 g / BE 1,6</p>	<p><b>Bio-Spaghetti mit Bio-Paprika-Karotten-Bolognese, dazu geriebener Bio-Gouda</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p></p> <p>kj 604 / kcal 144 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 22,0 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,78 g / BE 1,8</p>
<b>DE-ÖKO-003</b>				

# Speisekarte



KW 20  
Montag

12.05.2025  
Dienstag bis

16.05.2025  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p><b>Bio-Spaghetti mit Bio-Tomaten-Zucchini-Karotten-Bolognese</b></p> <p>Sellerie, Gluten (Weizen)</p>  <p>kj 459 / kcal 119 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 20,2 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,86 g / BE 1,7</p>	<p><b>Soja-Geschnetzeltes "Züricher Art" mit Möhren und Langkornreis</b></p> <p>Sojabohnen, Senf</p> <p>kj 444 / kcal 106 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 17,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,7 / Salz 2,13 g / BE 1,4</p>	<p><b>Gemüsefrikadelle mit vegetarischer Bratensauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>kj 425 / kcal 102 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g, KH 13,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,51 g / BE 1,1 g</p>	<p><b>Gnocchi mit Brokkoli und mit heller Sauce</b></p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen), Eier, Sojabohnen, Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p>3</p> <p>kj 442 / kcal 106 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 17,6 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 0,84 g / BE 1,5</p>	<p><b>Spätzle mit Erbsen und Karotten-Zucchini-Rahmsauce</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 501 / kcal 120 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g, KH 17,2 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,68 g / BE 1,4</p>
Vollkost				
<p><b>Bio-Spaghetti mit Bio-Bolognese vom Rind</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p>   <p>kj 497 / kcal 119 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 20,2 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,86 g / BE 1,7</p>	<p><b>Putengeschnetzeltes in Lauch-Zwiebel-Karotten-Gemüsesauce, dazu Möhren und Langkornreis</b></p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p>  <p>kj 491 / kcal 117 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 15,7 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,9 / Salz 1,67 g / BE 1,3</p>	<p><b>Gebratene Putenfrikadelle mit Bratensauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p>  <p>kj 373 / kcal 89 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g, KH 9,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,84 g / BE 0,8</p>	<p><b>Lachsrahmsauce mit Brokkoli und Gnocchi</b></p> <p>Fisch, Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> <p>1 </p> <p>kj 401 / kcal 96 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 13,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,55 g / BE 1,1</p>	<p><b>Spätzle mit Erbsen und Karotten-Zucchini-Rahmsauce</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 501 / kcal 120 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g, KH 17,2 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,68 g / BE 1,4</p>
DE-ÖKO-003				

# Speisekarte



**KW 21**  
Montag

**19.05.2025**  
Dienstag bis

**23.05.2025**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p><b>Frühlingsrollen mit süß-saurer Sauce, dazu Langkornreis</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf, Sesamsamen, Sellerie</p> <p>2</p> <p>kJ 451,2 / kcal 107,8 / Fett 4,1, davon ges. Fettsäuren 0,9 g/ KH 13,8 g, davon Zucker 2 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,96 g / BE 1,2</p>	<p><b>Karotten-Paprika-Zucchini-Lasagne</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kJ 372 / kcal 89 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g/ KH 15,0 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,00 g / BE 1,3</p>	<p><b>Nuggets auf Milchbasis mit Bio-Rahmwirsing und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kJ 458 / kcal 109 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g/ KH 13,7 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,64 g / BE 1,1</p>	<p><b>Kartoffelrahmsuppe, dazu Weizenbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p>kJ 379 / kcal 90 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g/ KH 14,3 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,30 g/ BE 1,2 g</p>	<p><b>Mildes Bio-Chili sin Carne mit Kidneybohnen, dazu Bio-Basmatireis</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen</p> <p> kJ 546 / kcal 130 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g/ KH 23,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 2,48 g/ BE 1,9 g</p>
Vollkost				
<p><b>Frühlingsrollen mit süß-saurer Sauce, dazu Langkornreis</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf, Sesamsamen, Sellerie</p> <p>2</p> <p>kJ 451,2 / kcal 107,8 / Fett 4,1, davon ges. Fettsäuren 0,9 g/ KH 13,8 g, davon Zucker 2 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,96 g / BE 1,2</p>	<p><b>Lasagne mit Hackfleisch vom Rind</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p></p> <p>kJ 544 / kcal 130 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g/ KH 16,0 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,20 g / BE 1,3</p>	<p><b>Nuggets auf Milchbasis mit Bio-Rahmwirsing und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kJ 458 / kcal 109 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g/ KH 13,7 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,64 g / BE 1,1</p>	<p><b>Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener, dazu Weizenbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p>2, 3, 8 </p> <p>kJ 428,7 / kcal 102,4 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 1 g/ KH 14,2 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5 g / Salz 1,32 g/ BE 1,2 g</p>	<p><b>Bio-Mildes Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Bio-Basmatireis</b></p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p> </p> <p>kJ 487 / kcal 212 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g/ KH 30 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 9,8 g / Salz 1,30 g / BE 2,5</p>
<b>DE-ÖKO-003</b>				

# Speisekarte





KW 22  
Montag

26.05.2025  
Dienstag bis

30.05.2025  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p><b>Bio-Pfannkuchen mit Bio-Kirschragout und Bio-Vanillesauce, vorweg Bio-Nudelsuppe</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> kJ 506 / kcal 121 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 17,1 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 0,46 g / BE 1,4</p>	<p><b>Gemüse-Burger im Brötchen mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Senf, Sesam, Sellerie</p> <p>12, 11</p> <p>kJ 794 / kcal 190 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 27,4 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,88 g / BE 2,3</p>	<p><b>Tofu-Klöße mit Tomatensauce und Langkornreis, dazu gemischter Salat mit Kräuter-Öl-Dressing</b></p> <p>Sojabohnen, Senf, Schwefeldioxid/ Sulfit</p> <p>3</p> <p>kJ 537 / kcal 128 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 17,9 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 1,74 g / BE 1,5</p>	<p>Feiertag</p>	<p>Brückentag</p>
Vollkost				
<p><b>Bio-Pfannkuchen mit Bio-Kirschragout und Bio-Vanillesauce, vorweg Bio-Nudelsuppe</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> kJ 506 / kcal 121 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 17,1 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 0,46 g / BE 1,4</p>	<p><b>Rindfleischburger im Brötchen mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam</p> <p>12, 11 </p> <p>kJ 838 / kcal 200 / Fett 8,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g / KH 23,2 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 0,90 g / BE 1,9</p>	<p><b>Lachscurry in Tomaten-Kokossauce mit Langkornreis, dazu gemischter Salat mit Kräuter-Öl-Dressing</b></p> <p>Fisch, Sojabohnen, Senf, Sulfit</p> <p>3 </p> <p>kJ 486 / kcal 116 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 18,0 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,38 g / BE 1,5</p>	<p>Feiertag</p>	<p>Brückentag</p>
DE-ÖKO-003				