

Speisekarte



KW 6

03.02.2025

bis

07.02.2025

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Goudakäseschnitzel mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Rahmwirsing und Salzkartoffeln

Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf

1

kJ 445 / kcal 106 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 12,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,84 g / BE 1,0

Bio-Gnocchi mit Bio-Spinatrahmsauce und geriebenem Bio-Käse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier



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

Schulschluss 11:00 Uhr

Kartoffel-Paprika-Curry mit Vollkornreis und Brokkoli

Sojabohnen, Milch (Lactose)

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

Spaghetti mit Tomatensauce und geriebenen Gouda

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 571 / kcal 136 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 21,1 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,79 g / BE 1,8

Vollkost

Putenschnitzel mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Rahmwirsing und Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Laktose), Senf



kJ 498 / kcal 119 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 13,1, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,64 g / BE 1,1

Bio-Gnocchi mit Bio-Spinatrahmsauce und geriebenem Bio-Käse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier



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

Schulschluss 11:00 Uhr

Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Vollkornreis und Brokkoli

Milch (Lactose)



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

Spaghetti mit Tomatensauce und geriebenen Gouda

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 571 / kcal 136 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 21,1 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,79 g / BE 1,8

DE-ÖKO-003

Speisekarte



KW 5

27.01.2025

bis

31.01.2025

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Bio-Karotten-Paprika-Gulasch mit Bio-Brokkoli und Bio-Knöpfe

Gluten (Weizen), Eier



kJ 388 / kcal 93 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 14,3 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,92 g / BE 1,2

Pizza Margherita mit Tomaten und Käse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

kJ 761 / kcal 182 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 25,7 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 9,7 g / Salz 1,20 g / BE 2,1

Käsespätzle mit Röstzwiebeln

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)

kJ 781 / kcal 187 / Fett 11,0 g davon ges. Fettsäuren 5,5 g, KH 16,4 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,7 / Salz 1,36 g / BE 1,4

Karotten-Kohlrabi-Kartoffelgratin und Blattsalat mit Joghurdressing

Milch (Lactose), Sellerie

1, 3

kJ 336 / kcal 80 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 7,8 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,98 g / BE 0,7

Soja-Geschnetzeltes "Züricher Art" mit Möhren und Langkornreis

Sojabohnen, Senf

kJ 436 / kcal 104 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g, KH 17,6 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 2,01 g / BE 1,5

Vollkost

Bio-Hackfleischragout vom Rind mit Bio-Brokkoli und Bio-Knöpfe

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier, Senf



kJ 531 / kcal 127 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 14,1 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,95 g / BE 1,2

Pizza mit Geflügelsalami und Käse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

2,3



kJ 809 / kcal 193 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 25,1 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 10,3 g / Salz 1,40 g / BE 2,1

Käsespätzle mit Röstzwiebeln

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)



kJ 781 / kcal 187 / Fett 11,0 g davon ges. Fettsäuren 5,5 g, KH 16,4 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,7 / Salz 1,36 g / BE 1,4

Karotten-Kohlrabi-Kartoffelgratin und Blattsalat mit Joghurdressing

Milch (Lactose), Sellerie

1, 3

kJ 336 / kcal 80 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 7,8 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,98 g / BE 0,7

Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsauce mit Möhren und Langkornreis

Milch (Lactose), Senf



kJ 498 / kcal 119 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g, KH 17,8 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,86 g / BE 1,5

DE-ÖKO-003

Speisekarte



KW 7

10.02.2025

bis

14.02.2025

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</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>Nuggets auf Milchbasis mit Pommes und Ketchup, dazu Beilagensalat mit American Dressing</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>Bio-Spaghetti mit Bio-Paprika-Karotten-Bolognese, dazu geriebener Bio-Gouda</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> 3</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>	<p>Spätzle mit Tomatensauce</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier</p> <p>kj 487 / kcal 116 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 18,4 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,02 g / BE 1,5</p>	<p>Bratwurst auf Erbsenbasis mit Sauerkraut und Kartoffelpüree</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>
---	---	---	--	--

Vollkost

<p>Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</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>Nuggets auf Milchbasis mit Pommes und Ketchup, dazu Beilagensalat mit American Dressing</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>Bio-Spaghetti mit Bio-Paprika-Karotten-Bolognese, dazu geriebener Bio-Gouda</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> 3</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>	<p>Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Sellerie, Milch (Laktose), Eier</p> <p>3, 8 </p> <p>kj 624 / kcal 149 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g, KH 17,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,17 g / BE 1,5</p>	<p>Geflügelbratwurst mit Sauerkraut und Kartoffelpüree</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3, 8 </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>
---	---	---	---	---

DE-ÖKO-003

Speisekarte



KW 8

17.02.2025

bis

21.02.2025

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Gnocchi mit Brokkoli und mit heller Sauce

Milch (Lactose), Gluten (Weizen), Eier, Sojabohnen, Schwefeldioxid/Sulfit

3

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

Gemüsefrikadelle mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln

Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf

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

Bio-Spaghetti mit Bio-Tomaten-Zucchini-Karotten-Bolognese

Sellerie, Gluten (Weizen)



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

Soja-Geschnetzeltes "Züricher Art" mit Möhren und Langkornreis

Sojabohnen, Senf

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 g / Salz 2,13 g / BE 1,4

Kartoffelpuffer mit Apfelmus

Eier, Schwefeldioxid/Sulfit

3

KJ 679 / kcal 162 / Fett 9,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 16,6 g, davon Zucker 6,3 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,60 g / BE 1,4

Vollkost

Lachsrahmsauce mit Brokkoli und Gnocchi

Fisch, Milch (Lactose), Gluten (Weizen)

1



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

Gebratene Rinderfrikadelle mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf



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

Bio-Spaghetti mit Bio-Bolognese vom Rind

Gluten (Weizen), Sellerie



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

Putengeschnetzeltes in Lauch-Zwiebel-Karotten-Gemüsesauce, dazu Möhren und Langkornreis

Milch (Lactose), Sellerie



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 g / Salz 1,67 g / BE 1,3

Kartoffelpuffer mit Apfelmus

Eier, Schwefeldioxid/Sulfit

3

KJ 679 / kcal 162 / Fett 9,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 16,6 g, davon Zucker 6,3 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,60 g / BE 1,4

DE-ÖKO-003

Speisekarte



KW 9

24.02.2025

bis

28.02.2025

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Kartoffelrahmsuppe, dazu Weizenbrötchen

Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)

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

Bio-Grießbrei mit Bio-Apfel-Passionsfrucht-Grütze, vorweg Bio-Nudelsuppe

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie



kJ 367 / kcal 88 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g / KH 9,7 g, davon Zucker 6,1 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,19 g / BE 0,8

Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Sour Cream und Beilagensalat mit Zitronendressing

Milch (Lactose)

kJ 544 / kcal 130 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g/ KH 17,1 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 3 g / Salz 0,30 g/ BE 1,4

Karotten-Paprika-Zucchini-Lasagne

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

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

Nuggets auf Milchbasis mit Bio-Rahmwirsing und Salzkartoffeln

Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)

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

Vollkost

Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener, dazu Weizenbrötchen

Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)

2, 3, 8



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

Bio-Grießbrei mit Bio-Apfel-Passionsfrucht-Grütze, vorweg Bio-Nudelsuppe

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie



kJ 367 / kcal 88 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g / KH 9,7 g, davon Zucker 6,1 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,19 g / BE 0,8

Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Sour Cream und Beilagensalat mit Zitronendressing

Milch (Lactose)

kJ 544 / kcal 130 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g/ KH 17,1 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 3 g / Salz 0,30 g/ BE 1,4

Lasagne mit Hackfleisch vom Rind

Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie



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

Paniertes Seelachsfilet mit Bio-Rahmwirsing und Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)



kJ 419 / kcal 100 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g/ KH 12,4 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,57 g / BE 1,0

DE-ÖKO-003

Speisekarte



KW 10
Montag

03.03.2025 bis
Dienstag

07.03.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

Vollkost

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

Ferien

DE-ÖKO-003