

# Speisekarte



KW 11  
Montag

10.03.2025  
Dienstag


bis

14.03.2025  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

## Vegetarisch

<p><b>Soja-Geschnetzeltes "Züricher Art" mit Möhren und Langkornreis</b></p> <p>Sojabohnen, Senf</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Bio-Karotten-Paprika-Gulasch mit Bio-Brokkoli und Bio-Knöpfe</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier</p> <p> <small>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</small></p>	<p><b>Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Tofukloß in Käserahmsauce mit Erbsen und Kartoffeln</b></p> <p>Milch (Lactose), Sojabohnen</p> <p>1</p> <p><small>kJ 440 / kcal 105 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g KH 10,7 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,84 g / BE 0,9</small></p>	<p><b>Tomatensuppe mit Reis, dazu Weizenbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p><small>kJ 543 / kcal 130 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g, KH 21,0 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,69 g / BE 1,8</small></p>
---	--	---	---	---

## Vollkost

<p><b>Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsauce mit Möhren und Langkornreis</b></p> <p>Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Bio-Hackfleischragout vom Rind mit Bio-Brokkoli und Bio-Knöpfe</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier, Senf</p> <p> </p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Pizza mit Geflügelsalami und Käse</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>2,3 </p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Seelachsragout in Senf-Paprikasauce mit Erbsen und Kartoffeln</b></p> <p>Fisch, Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p><small>kJ 353 / kcal 84 / Fett 0,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 14,4 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 0,15 g / BE 1,2</small></p>	<p><b>Tomatensuppe mit Reis, dazu Weizenbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p><small>kJ 543 / kcal 130 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g, KH 21,0 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,69 g / BE 1,8</small></p>
---	---	---	---	---

DE-ÖKO-003

# Speisekarte



KW 12  
Montag

17.03.2025  
Dienstag

bis

21.03.2025  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p><b>Bio-Gnocchi mit Bio-Spinatrahmsauce und geriebenem Bio-Käse</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier</p> <p></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>	<p><b>Goudakäseschnitzel mit vegetarischer Bratensauce, dazu Rahmwirsing und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>1</p> <p>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</p>	<p><b>Paprika-Kartoffel-Karottengulasch, dazu Weizenbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste) Milch (Lactose), Senf</p> <p>kJ 387 / kcal 92 / Fett 1,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 17,4 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 1,41 g / BE 1,5</p>	<p><b>Spirelli mit Karotten-Zucchinirahmsauce und Erbsen</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kJ 391 / kcal 93 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 16,1 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,96 g / BE 1,3</p>	<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>
Vollkost				
<p><b>Bio-Gnocchi mit Bio-Spinatrahmsauce und geriebenem Bio-Käse</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier</p> <p></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>	<p><b>Putenschnitzel mit Bratensauce, dazu Rahmwirsing und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p>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</p>	<p><b>Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Weizenbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 399 / kcal 95 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 15,5 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,03 g / BE 1,3</p>	<p><b>Lachswürfel in Tomatencremesauce mit Erbsen und Spirelli</b></p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 640 / kcal 153 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 18,8 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,00 g / BE 1,6</p>	<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>
DE-ÖKO-003				

# Speisekarte



KW 13  
Montag

24.03.2025  
Dienstag

bis

28.03.2025  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p><b>Bratwurst auf Erbsenbasis mit Sauerkraut und Kartoffelpüree</b></p> <p>Milch (Lactose) 3</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Erbsen</b></p> <p>Gluten(Weizen), Sellerie</p> <p><small>kJ 490 / kcal 117 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 19,0 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,74 g / BE 1,6</small></p>	<p><b>Bio-Vollkornreis mit Bio-Möhren und heller Bio-Karotten-Zucchinirahmsauce</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> <small>kJ 459 / kcal 110 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 19,3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 1,95 g / BE 1,6</small></p>	<p><b>Spätzle mit Tomatensauce</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier</p> <p><small>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</small></p>
Vollkost				
<p><b>Geflügelbratwurst mit Sauerkraut und Kartoffelpüree</b></p> <p>Milch (Lactose) 3, 8 </p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose) </p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Erbsen</b></p> <p>Gluten(Weizen), Sellerie</p> <p><small>kJ 490 / kcal 117 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 19,0 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,74 g / BE 1,6</small></p>	<p><b>Bio-Hühnerfrikassee mit Spargel, dazu Bio-Möhren und Bio-Vollkornreis</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose) </p> <p> <small>kJ 606 / kcal 145 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 17,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,40 g / BE 1,4</small></p>	<p><b>Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Spätzle</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Sellerie, Milch (Lactose), Eier 3, 8 </p> <p><small>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</small></p>
<b>DE-ÖKO-003</b>				

# Speisekarte



KW 14  
Montag

31.03.2025  
Dienstag

bis

04.04.2025  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p><b>Spätzle mit Erbsen und Karotten-Zucchini-Rahmsauce</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p><small>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</small></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><small>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</small></p>	<p><b>Gemüsefrikadelle mit vegetarischer Bratensauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Bio-Spaghetti mit Bio-Tomaten-Zucchini-Karotten-Bolognese</b></p> <p>Sellerie, Gluten (Weizen)</p> <p></p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Soja-Geschnetzeltes "Züricher Art" mit Möhren und Langkornreis</b></p> <p>Sojabohnen, Senf</p> <p><small>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</small></p>
Vollkost				
<p><b>Spätzle mit Erbsen und Karotten-Zucchini-Rahmsauce</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Lachsrahmsauce mit Brokkoli und Gnocchi</b></p> <p>Fisch, Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> <p>1 </p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Gebratene Rinderfrikadelle mit Bratensauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Bio-Spaghetti mit Bio-Bolognese vom Rind</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p> </p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Putengeschnetzeltes in Lauch-Zwiebel-Karotten-Gemüsesauce, dazu Möhren und Langkornreis</b></p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p> <p></p> <p><small>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</small></p>
<b>DE-ÖKO-003</b>				

# Speisekarte



KW 15  
Montag

07.04.2025  
Dienstag

bis

11.04.2025  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p><b>Nuggets auf Milchbasis mit Bio-Rahmwirsing und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Kartoffelrahmsuppe, dazu Weizenbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Mildes Bio-Chili sin Carne mit Kidneybohnen, dazu Bio-Vollkornreis</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen</p> <p> <small>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</small></p>	<p><b>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Sour Cream und Beilagensalat mit Zitronendressing</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Karotten-Paprika-Zucchini-Lasagne</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p><small>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</small></p>
Vollkost				
<p><b>Paniertes Seelachsfilet mit Bio-Rahmwirsing und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> <p> <small>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</small></p>	<p><b>Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener, dazu Weizenbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p>2, 3, 8 </p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Bio-Mildes Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Bio-Vollkornreis</b></p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p>  <small>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</small></p>	<p><b>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Sour Cream und Beilagensalat mit Zitronendressing</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Lasagne mit Hackfleisch vom Rind</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> <small>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</small></p>
<b>DE-ÖKO-003</b>				

# Speisekarte



KW 16  
Montag

14.04.2025  
Dienstag

bis

18.04.2025  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Feiertag
Vollkost				
Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Feiertag
DE-ÖKO-003				