

SPEISEKARTE



Montag	KW 11 Dienstag	09.03.2026 Mittwoch	bis 13.03.2026 Donnerstag	Freitag
Vegetarisch				
Köttbullar aus Weizenprotein in Rahm mit buntem Gemüse und Langkornreis Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf 	Spaghetti mit Gemüsebolognese (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sellerie 	Burger mit Schnitzel auf Milchbasis, dazu Ketchup und Ofen-Pommes Gluten (Weizen, Hafer), Milch (Laktose), Eier, Sellerie, Sesam 	Vollkornreis mit Bio-Mais-Feta-Sauce Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 	Kartoffeln-Blumenkohl-Karotteneintopf mit Weizenbrötchen Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose) 
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	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	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	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	kj 391 / kcal 93 / Fett 2,2g, davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 15g, davon Zucker 1,9g / Eiweiß 3g / Salz 1,1g / BE 1,2
Vollkost				
Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit buntem Gemüse und Langkornreis Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf 	Spaghetti mit Rinderbolognese (alles in Bio-Qualität) Gluten (Weizen), Sellerie 	Putenschnitzel-Burger mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes Senf, Eier, Gluten (Weizen), Sesam, Sellerie 	Lachswürfel in Sahnesauce mit Vollkornreis Gluten (Weizen), Krebstiere, Fische, Milch (Lactose) 	Kartoffeln-Blumenkohl-Karotteneintopf mit Weizenbrötchen Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose) 
kj 619 / kcal 148 / Fett 6,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 17,5 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 4,6 g / BE 1,5	kj 506 / kcal 121 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 20,7 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 0,86 g / BE 1,7	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	kj 598 / kcal 143 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 18,6 g, davon Zucker 0,5 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 2,24 g / BE 1,6	kj 391 / kcal 93 / Fett 2,2g, davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 15g, davon Zucker 1,9g / Eiweiß 3g / Salz 1,1g / BE 1,2
Gluten-, Lactosefrei				
Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis Sojabohnen, Sellerie, Senf 	Maisgrießbrei mit Kirschragout Sojabohnen 	Nudeln Bolognese 	Süßkartoffel Tikka Masala Sojabohnen 	Vegetarischer Linseneintopf Sellerie 
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	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	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	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	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
DE-ÖKO-003				

Nährwerte pro 100 g