

# SPEISEKARTE



**KW 3**  
Montag  
Dienstag

**12.01.2026**  
bis  
Mittwoch

**16.01.2026**  
Donnerstag

**Freitag**

<b>Vegetarisch</b>				
<b>Räuchertofu-Veggienara mit Makkaroni</b>  Gluten (Weizen), Sojabohnen  kJ 522 / kcal 125 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 19,5 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,82 g / BE 1,6	<b>Vollkornreis mit Bio-Mais-Feta-Sauce</b>  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	<b>Spaghetti mit Gemüsebolognese</b> (alles in Bio-Qualität)   Gluten (Weizen), 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	<b>Köttbullar aus Weizenprotein in Rahm mit bunten Gemüse und Langkornreis</b>  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	<b>Burger mit Schnitzel auf Milchbasis, dazu Ketchup und Ofen-Pommes</b>  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
<b>Vollkost</b>				
<b>Putencarbonara mit Makkaroni</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  1, 2, 3, 8   kJ 613 / kcal 125146 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 19,7 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,84 g / BE 1,6	<b>Lachswürfel in Tomatencremesauce mit Vollkornreis</b>  Gluten (Weizen), Krebstiere, Fische, Milch (Lactose)  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	<b>Spaghetti mit Rinderbolognese</b> (alles in Bio-Qualität)   Gluten (Weizen), Sellerie   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	<b>Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit bunten Gemüse und Langkornreis</b>  Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf   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	<b>Knuspriger Hähnchen-Burger mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</b>  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
<b>Gluten-, Lactosefrei</b>				
<b>Nudeln Bolognese</b>  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	<b>Süßkartoffel Tikka Masala</b>  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	<b>Vegetarischer Linseneintopf</b>  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	<b>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsegemüse und Reis</b>  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	<b>Maisgrüßbrei mit Kirschragout</b>  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
<b>DE-ÖKO-003</b>				

Nährwerte pro 100 g