

# Speisekarte



Montag

**KW 36**  
Dienstag

**01.09.2025** bis  
Mittwoch

**05.09.2025**  
Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p><b>Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p>Eier, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p><small>kj 374 / kcal 89 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 9,0 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 4,9 g / Salz 0,46 g / BE 0,75</small></p>	<p><b>Mac and Cheese Penne mit Käsesauce und Gouda</b> (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> <small>kj 1193 / kcal 285 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g / KH 47,9 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 10,7 g / Salz 0,49 g / BE 3,99</small></p>	<p><b>Bio-Gemüse-Gulasch mit Blumenkohl und Vollkornspirelli</b></p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p><small>kj 478 / kcal 114 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 19,6 g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,64 g / BE 1,63</small></p>	<p><b>Gemüse-Frühlingsrollen mit süß-saurer Sauce, dazu Langkornreis</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Senf, Sesam</p> <p>2</p> <p><small>kj 612 / kcal 146 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 25,9 g, davon Zucker 3,6g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,08 g / BE 2,2</small></p>	<p><b>Linsen-Chili mit Süßkartoffeln und Bohnen, dazu Langkornreis</b></p> <p><small>kj 390 / kcal 93 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 10,0 g, davon Zucker 0,7g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,46 g / BE 0,83</small></p>
Vollkost				
<p><b>Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p>Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> <small>kj 455 / kcal 109 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 12,5 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,37 g / BE 1,04</small></p>	<p><b>Mac and Cheese Penne mit Käsesauce und Gouda</b> (alles in Bio-Qualität)</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> <small>kj 1193 / kcal 285 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g / KH 47,9 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 10,7 g / Salz 0,49 g / BE 3,99</small></p>	<p><b>Rindergulasch mit Blumenkohl und Vollkornspirelli</b></p> <p>Senf, Gluten (Weizen)</p> <p> <small>kj 569 / kcal 136 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 18,9 g, davon Zucker 1,0g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,72 g / BE 1,57</small></p>	<p><b>Gemüse-Frühlingsrollen mit süß-saurer Sauce, dazu Langkornreis</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Senf, Sesam</p> <p>2</p> <p><small>kj 612 / kcal 146 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 25,9 g, davon Zucker 3,6g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,08 g / BE 2,2</small></p>	<p><b>Linsen-Chili mit Süßkartoffeln und Bohnen, dazu Langkornreis</b></p> <p><small>kj 390 / kcal 93 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 10,0 g, davon Zucker 0,7g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,46 g / BE 0,83</small></p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p><b>Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p><small>kj 780 / kcal 186 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g, KH 28,6 g, davon Zucker 2,9g / Eiweiß 9,4 g / Salz 0,86 g / BE 2,39</small></p>	<p><b>Bunter Gemüseeintopf</b></p> <p><small>kj 185 / kcal 44 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g, KH 5,8 g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 1,0 g / Salz 1,03 g / BE 0,49</small></p>	<p><b>Rinderbraten in brauner Sauce, dazu Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</b></p> <p><small>kj 366 / kcal 88 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g, KH 9,0 g, davon Zucker 3,1g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,93 g / BE 0,75</small></p>	<p><b>Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce, dazu Risi Bisi</b></p> <p>Senf</p> <p><small>kj 541 / kcal 129 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g, KH 14,4 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,09 g / BE 1,20</small></p>	<p><b>Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce</b></p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p><small>kj 875 / kcal 209 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g, KH 30,9 g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 9,0 g / Salz 0,43 g / BE 2,57</small></p>
DE-ÖKO-003				