

Speisekarte



KW 5
Montag

27.01.2025 bis
Dienstag

31.01.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Vollkornspirelli mit Zucchini-Zwiebel-Auberginengemüse in Tomatensauce DGE-Empfehlung: Gurken-Rohkost</p> <p>Gluten (Weizen)</p>  <p>kj 331 / kcal 79 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 13,8 g, davon Zucker 2,7 / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,87 g / BE 1,1</p>	<p>Milchreis mit Apfelmus, vorweg Brokkolicremesuppe DGE-Empfehlung: Eisbergsalat mit Zitronen-Vinaigrette</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p>  <p>3,11</p> <p>kj 318 / kcal 76 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 7,9 g, davon Zucker 3,5 / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,28 g / BE 0,7</p>	<p>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>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</p>	<p>Karotten-Kohlrabi-Kartoffelgratin und Blattsalat mit Joghurtdressing DGE-Empfehlung: Schokopudding</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie; Dessert: Milch (Lactose)</p>  <p>1, 3</p> <p>kj 306 / kcal 73 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 8,4 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 0,74 g / BE 0,7</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
---	--	--	---	---------------------------------

Vollkost

<p>Hackfleischragout vom Rind mit Brokkoli und Knöpfe</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p>  <p>kj 535 / kcal 128 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 15,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 1,45 g / BE 1,3</p>	<p>Pizza mit Geflügelsalami und Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>  <p>2,3</p> <p>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</p>	<p>Seelachsragout in Senf-Paprikasauce mit Erbsen, dazu Kartoffeln DGE-Empfehlung: Clementine</p> <p>Fisch, Milch (Lactose), Senf</p>  <p>kj 323 / kcal 77 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 13,0 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,09 g / BE 1,1</p>	<p>Tomatensuppe mit Reis, dazu Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p>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</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
---	--	---	--	---------------------------------

Gluten-, Laktosefrei

<p>Rinderhaschee mit Karotten-Erbсен-Gemüse und Reis</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p>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 1,4</p>	<p>Maisgrießbrei mit Kirschragout</p> <p>Sojabohnen</p> <p>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</p>	<p>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 780 / kcal 186 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 28,6 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 9,4 g / Salz 0,86 g / BE 2,4</p>	<p>Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln</p> <p>kj 230 / kcal 55 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 4,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,42 g / BE 0,4</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
--	--	--	---	---------------------------------

Die Menüs mit dem DGE-Logo entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ und wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zertifiziert.
Nährwertangaben pro 100g

Speisekarte



KW 5
Montag

27.01.2025 bis
Dienstag

31.01.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p>Gurken-Rohkost</p>  <p>kj 51 / kcal 12 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 1,8 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 0,2</p>	<p>Eisbergsalat mit Zitronen-Vinaigrette</p>  <p>kj 143 / kcal 34 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 1,9 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 0,9 g / Salz 0,15 g / BE 0,2</p>	<p>Gemüsesticks</p> <p>Sellerie</p> <p>kj 73 / kcal 17 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 2,6 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,01 g / BE 0,2</p>	<p>Frischer Salat mit Italian-Dressing</p> <p>Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p>3</p> <p>kj 159 / kcal 38 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 1,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 0,9 g / Salz 0,46 g / BE 0,2</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
Dessert				
<p>Buttermilch-Dessert Mango</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kj 391 / kcal 93 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 13,0 g, davon Zucker 11,0 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 0,13 g / BE 1,1</p>	<p>Obstkorb</p> <p>kj 255 / kcal 61 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 14,4 g, davon Zucker 13,2 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,2</p>	<p>Clementine</p>  <p>kj 192 / kcal 46 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g, KH 9,0 g, davon Zucker 9,0 g / Eiweiß 0,7 g / Salz 0,01 g / BE 0,8</p>	<p>Schokopudding</p>  <p>Milch (Lactose)</p> <p>kj 350 / kcal 84 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 14,0 g, davon Zucker 10,0 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,18 g / BE 1,2</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 6
Montag

03.02.2025 bis
Dienstag

07.02.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Tomaten-Kidneybohnen-Mais-Chili mit Fladenbrot
DGE-Empfehlung:
Karottenrohkost

Gluten (Weizen, Gerste), Sojabohnen, Sesamsamen



kj 563 / kcal 134 / Fett 3,0 g, davon ges.
Fettsäuren 0,4 g / KH 21,4 g, davon Zucker 4,7 g /
Eiweiß 5,1 / Salz 1,24 g / BE 1,8

Süßkartoffel-Paprika-Tikka-Masala mit Langkornreis, dazu Salat mit Kräutervinaigrette
DGE-Empfehlung:
Vanillepudding

Sojabohnen, Schwefeldioxid/ Sulfite, Senf; Dessert: Milch (Lactose)



3
kj 423 / kcal 101 / Fett 2,6 g, davon ges.
Fettsäuren 0,5 g / KH 16,0 g, davon Zucker 4,3 g /
Eiweiß 3,2 / Salz 1,33 g / BE 1,3

Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen

kj 600 / kcal 143 / Fett 3,9 g, davon ges.
Fettsäuren 2,0 g / KH 19,1 g, davon Zucker 2,8 g /
Eiweiß 7,5 g / Salz 0,97 g / BE 1,6

Haferflocken-Sellerie-Karotten-Lauch-Rösti mit heller Sauce und Erbsen-Mais-Karottengemüse

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



3
kj 667 / kcal 159 / Fett 9,0 g, davon ges.
Fettsäuren 2,2 g / KH 14,7 g, davon Zucker 3,6 g /
Eiweiß 4,9 / Salz 1,25 g / BE 1,2

Keine Verpflegung

Vollkost

Putenschnitzel vegetarischer Bratensauce, 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

Gnocchi mit Spinatrahmsauce und geriebenem Käse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier

kj 559 / kcal 133 / Fett 4,0 g, davon ges.
Fettsäuren 2,3 g / KH 20,3 g, davon Zucker 0,8 g /
Eiweiß 3,8 g / Salz 0,93 g / BE 1,7

Lachswürfel in Tomatencremesauce mit Erbsen und Spirelli
DGE-Empfehlung:
Clementine

Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)



kj 489 / kcal 117 / Fett 3,3 g, davon ges.
Fettsäuren 0,9 g / KH 15,6 g, davon Zucker 2,3 g /
Eiweiß 5,7 g / Salz 0,58 g / BE 1,3

Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Vollkornreis und Brokkoli
DGE-Empfehlung:
Apfel

Milch (Lactose)



kj 370 / kcal 88 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 14,1 g, davon Zucker 4,6 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,16 g / BE 1,2

Keine Verpflegung

Gluten-, Laktosefrei

Süßkartoffel Tikka Masala mit Paprika und Sojabohnen

Sojabohnen

kj 499 / kcal 119 / Fett 4,9 g, davon ges.
Fettsäuren 1,3 g / KH 13,5 g, davon Zucker 1,8 g /
Eiweiß 5,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,1

Hähnchengeschnetzeltes in Champignonsauce mit Risi Bisi

Senf

kj 541 / kcal 129 / Fett 5,0 g, davon ges.
Fettsäuren 1,2 g / KH 14,4 g, davon Zucker 0,6 g /
Eiweiß 6,5 g / Salz 1,09 g / BE 1,2

Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus

kj 502 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges.
Fettsäuren 0,4 g / KH 20,6 g, davon Zucker 9,9 g /
Eiweiß 1,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,7

Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln

kj 342 / kcal 82 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 8,1 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,72 g / BE 0,7

Keine Verpflegung

Speisekarte



KW 6
Montag

03.02.2025 bis
Dienstag

07.02.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
Karotten-Rohkost  kJ 137 / kcal 33 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 6,8 g, davon Zucker 6,4 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,06 g / BE 0,6	Gemüsesticks Sellerie kJ 73 / kcal 17 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 2,6 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,01 g / BE 0,2	Frischer Salat mit Joghurt-Dressing Milch (Lactose) 3 kJ 126 / kcal 30 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 2,2 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 1,1 g / Salz 0,29 g / BE 0,2	Frischer Salat mit Balsamico-Dressing Senf, Sulfid, Milch (Lactose) 3 kJ 155 / kcal 37 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 2,4 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 0,9 g / Salz 0,49 g / BE 0,2	Keine Verpflegung
Dessert				
Erdbeerjoghurt Milch (Lactose) kJ 476 / kcal 114 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 17,0 g, davon Zucker 15,8 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,00 g / BE 1,4	Vanillepudding Milch (Lactose)  kJ 527 / kcal 126 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 4,0 g / KH 15,0 g, davon Zucker 11,0 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,18 g / BE 1,3	Clementine  kJ 192 / kcal 46 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 9,0 g, davon Zucker 9,0 g / Eiweiß 0,7 g / Salz 0,01 g / BE 0,8	Apfel  kJ 255 / kcal 61 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g, KH 14,4 g, davon Zucker 13,2 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / BE 1,2	Keine Verpflegung
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 7
Montag

10.02.2025 bis
Dienstag

14.02.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Mac'n Cheese - Makkaroni mit Käsesauce (Linsenbasis), dazu Paprikasticks</p> <p>DGE-Empfehlung: Weintrauben</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p> 1</p> <p>kJ 465 / kcal 111 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 18,0 g, davon Zucker 5,6 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,53 g / BE 1,5</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>Paprikarahmgulasch mit Langkornreis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>1</p> <p>kJ 452 / kcal 108 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 18,2 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 1,31 g / BE 1,5</p>	<p>Spaghetti mit Linsen-Karotten-Bolognese, dazu geriebener Gouda</p> <p>DGE-Empfehlung: Kohlrabiroskost</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> 1</p> <p>kJ 503 / kcal 120 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 16,7 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,87 g / BE 1,4 g</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
---	---	---	--	---------------------------------

Vollkost

<p>Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie, Milch (Laktose)</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>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Erbsen</p> <p>DGE-Empfehlung: Apfel-Quark-Dessert</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie; Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> 3</p> <p>kJ 457 / kcal 109 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 16,4 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,61 g / BE 1,4</p>	<p>Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>DGE-Empfehlung: Schokopudding</p> <p>Gluten (Weizen), Fische, Milch (Lactose) Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>kJ 434 / kcal 104 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 13,2 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,42 g / BE 1,1</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>	<p>Keine Verpflegung</p>
--	---	---	---	---------------------------------

Gluten-, Laktosefrei

<p>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Reis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kJ 445 / kcal 106 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 17,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,75 g / BE 1,5</p>	<p>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>kJ 470 / kcal 112 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 15,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,11 g / BE 1,3</p>	<p>Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf</p> <p>Sellerie</p> <p>kJ 184 / kcal 44 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 6,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,6</p>	<p>Nudeln a la Bolognese vom Rind</p> <p>kJ 635 / kcal 151 / 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</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
--	---	--	---	---------------------------------

Die Menüs mit dem DGE-Logo entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ und wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zertifiziert.
Nährwertangaben pro 100g

Speisekarte



KW 7
Montag

10.02.2025
Dienstag

bis

14.02.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat

Frischer Salat mit American-Dressing

Milch (Lactose), Eier, Senf, Sellerie

kJ 187 / kcal 45 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g, KH 2,1 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,27 g / BE 0,2

Frischer Salat mit Italian-Dressing

Schwefeldioxid/Sulfit, Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf
3, 11

kJ 173 / kcal 41 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 4,0 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,55 g / BE 0,3

Eisbergsalat mit Paprika und Joghurd dressing

Milch (Lactose)

3

kJ 130 / kcal 31 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 2,7 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 1,1 g / Salz 0,25 g / BE 0,2

Kohlrabi-Rohkost



kJ 104 / kcal 25 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 3,7 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 1,9 g / Salz 0,05 g / BE 0,3

Keine Verpflegung

Dessert

Weintrauben



kJ 291 / kcal 70 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g, KH 15,2 g, davon Zucker 15,1 g / Eiweiß 0,7 g / Salz 0,01 g / BE 1,3

Apfel-Quark-Dessert

Milch (Lactose)

3

kJ 527 / kcal 126 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 4,0 g / KH 15,0 g, davon Zucker 11,0 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,18 g / BE 1,3

Schokopudding

Milch (Lactose)



kJ 350 / kcal 84 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 14,0 g, davon Zucker 10,0 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,18 g / BE 1,2

Grießpudding

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 358 / kcal 86 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g, KH 14,0 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,13 g / BE 1,2

Keine Verpflegung

DE-ÖKO-003

Speisekarte



KW 8
Montag

17.02.2025
Dienstag

bis
21.02.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Cannelloni mit Karotten-Paprika-Zucchini-Füllung, dazu Basilikumrahmsauce und Reibekäse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kj 567 / kcal 135 / Fett 4,6 g, davon ges.
Fettsäuren 1,1 g / KH 16,1 g, davon Zucker 2,8 g /
Eiweiß 4,1 g / Salz 1,07 g / BE 1,3

Erseneintopf mit Weizenbrötchen
DGE-Empfehlung:
Gurken-Rohkost

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



kj 281 / kcal 67 / Fett 0,5 g, davon ges.
Fettsäuren 0,5 g / KH 12,4 g, davon Zucker 1,7 g /
Eiweiß 3 g / Salz 1,05 g / BE 1,0

Knuspriger Bio-Linsentaler mit Kohlrabi-Erbsen-Rahmgemüse und Kartoffelpüree

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

kj 451,2 / kcal 107,8 / Fett 4,1, davon ges.
Fettsäuren 0,9 g / KH 13,8 g, davon Zucker 2 g /
Eiweiß 3,7 g / Salz 0,96 g / BE 1,2

Vollkornspirelli mit Paprikarahmsauce und Mais
DGE-Empfehlung:
Lollo Rosso mit American-Dressing

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)
Dressing: Eier, Sellerie, Milch (Lactose), Senf



kj 467 / kcal 111 / Fett 2,7 g, davon ges.
Fettsäuren 0,7 g / KH 18,2 g, davon Zucker 2,9 g /
Eiweiß 3,4 g / Salz 0,96 g / BE 1,5

Keine Verpflegung

Vollkost

Lachsrahmsauce mit Brokkoli und Gnocchi
DGE-Empfehlung:
Vanillepudding

Fisch, Milch (Lactose), Gluten (Weizen)
Dessert: Milch (Lactose)



1



kj 474 / kcal 115 / Fett 3,7 g, davon ges.
Fettsäuren 1,4 g / KH 16,1 g, davon Zucker 2,8 g /
Eiweiß 4,1 g / Salz 1,07 g / BE 1,3

Gebratene Rinderfrikadelle mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln

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



kj 363 / kcal 87 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren
0,9 g / KH 9,5 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,8 g /
Salz 0,68 g / BE 0,8

Spaghetti mit Bolognese vom Rind
DGE-Empfehlung:
Apfel

Gluten (Weizen), Sellerie



kj 488 / kcal 119 / Fett 5,6 g, davon ges.
Fettsäuren 2,1 g / KH 13,6 g, davon Zucker 1,9 g /
Eiweiß 3,6 g / Salz 1,01 g / BE 1,1

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 1,7g /
Eiweiß 4,9 / Salz 1,67 g / BE 1,3

Keine Verpflegung

Gluten-, Laktosefrei

Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi

Eier, Senf

kj 687 / kcal 164 / Fett 7,4 g, davon ges.
Fettsäuren 2,2 g, KH 18,7 g, davon Zucker 0,9 g /
Eiweiß 5,7 g / Salz 1,1 g / BE 1,6

Vegetarischer Linseneintopf

Sellerie

kj 228 / kcal 54 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren
0,3 g, KH 3,4 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 1,4 g /
Salz 0,32 g / BE 0,3

Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis

kj 544 / kcal 130 / Fett 3,1 g, davon ges.
Fettsäuren 0,7 g, KH 20,0 g, davon Zucker 2,3 g /
Eiweiß 5,4 g / Salz 1,34 g / BE 1,7

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken

Eier, Sellerie

kj 541 / kcal 129 / Fett 2,4 g, davon ges.
Fettsäuren 0,7 g, KH 22,8 g, davon Zucker 2,2 g /
Eiweiß 3,8 g / Salz 1,01 g / BE 1,9

Keine Verpflegung

Die Menüs mit dem DGE-Logo entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ und wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zertifiziert.
Nährwertangaben pro 100g

Speisekarte



KW 8
Montag

17.02.2025 bis
Dienstag

21.02.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p>Frischer Salat mit Balsamico-Dressing</p> <p>Senf, Sulfid</p> <p>3</p> <p>kJ 161 / kcal 39 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g, KH 4,1 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,50 g / BE 0,3</p>	<p>Gurken-Rohkost</p> <p></p> <p>kJ 51 / kcal 12 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g, KH 1,8 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 0,2</p>	<p>Gemüsesticks</p> <p>Sellerie</p> <p>kJ 73 / kcal 17 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g, KH 2,6 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,01 g / BE 0,2</p>	<p>Lollo Rosso mit Mais, dazu American-Dressing</p> <p>Milch (Lactose), Senf, Sellerie, Eier</p> <p> 11</p> <p>kJ 212 / kcal 51 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 5,1 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,42 g / BE 0,4</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
Dessert				
<p>Vanillepudding</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 331 / kcal 79 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 13g, davon Zucker 10,0 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,18 g / BE 1,1</p>	<p>Obstkorb</p> <p>kJ 255 / kcal 61 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 14,4 g, davon Zucker 13,2 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,2</p>	<p>Apfel</p> <p></p> <p>kJ 255 / kcal 61 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g, KH 14,4 g, davon Zucker 13,2 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,2</p>	<p>Erdbeer-Quark-Dessert</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kJ 571 / kcal 136 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,9 g, KH 14,3 g, davon Zucker 14,3 g / Eiweiß 6,9 g / Salz 0,13 g / BE 1,2</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 9
Montag

24.02.2025 bis
Dienstag

28.02.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

**Überbackener Brokkoli in heller
Rahmsauce mit Salzkartoffeln**
DGE-Empfehlung:
Banane

Milch (Lactose), Schwefeldioxid/Sulfit



3

KJ 335 / kcal 80 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren
1,8 g / KH 10,3 g, davon Zucker 4,8 g / Eiweiß 4,1 g
/ Sa 0,27 g / BE 0,9

**Grießbrei mit Rote Grütze,
vorweg Kartottencremesuppe**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

11

KJ 460 / kcal 110 / Fett 6,7 g, davon ges.
Fettsäuren 4,0 g / KH 9,8 g, davon Zucker 5,0 g /
Eiweiß 2,6 g / Salz 0,35 g / BE 0,8

**Schmetterlingsnudeln mit
Paprika-Karotten-Bolognese**
DGE-Empfehlung:
**Eisbergsalat mit Joghurt-
Dressing**

Gluten (Weizen), Sellerie, Sojabohnen
Dessert: Milch (Lactose)



3

KJ 450 / kcal 107 / Fett 2,4 g, davon ges.
Fettsäuren 0,3 g / KH 17,5 g, davon Zucker 2,8 g /
Eiweiß 3,7 g / Salz 1,05 g / BE 1,5

**Linsen-Blumenkohl-Curry mit
Erbsen und Langkornreis**
DGE-Empfehlung:
Schokopudding

Gluten (Weizen), Erdnüsse, Sojabohnen,
Sesamsamen;
Dessert: Milch (Lactose)



KJ 449 / kcal 107 / Fett 2,5 g, davon ges.
Fettsäuren 1,4 g / KH 16,9 g, davon Zucker 3,0 g /
Eiweiß 4,1 g / Salz 0,94 g / BE 1,4

Keine Verpflegung

Vollkost

**Kartoffelrahmsuppe mit
Geflügelwiener, dazu
Weizenbrötchen**

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

2, 3, 8



KJ 480 / kcal 115 / Fett 4,5 g, davon ges.
Fettsäuren 1,8 g / KH 14,3 g, davon Zucker 1,2 g /
Eiweiß 4,2 g / Salz 1,30g / BE 1,2 g

**Chili con Carne mit Rindfleisch
und Kidneybohnen, dazu
Vollkornreis**
DGE-Empfehlung:
Karottenrohkost



KJ 444 / kcal 106 / Fett 1,3 g, davon ges.
Fettsäuren 0,3 g / KH 19,0 g, davon Zucker 3,7 g /
Eiweiß 4,3 g / Salz 1,46 g / BE 1,6

**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

Keine Verpflegung

Gluten-, Laktosefrei

**Nudeln a la Bolognese vom
Rind**

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

**Vegetarischer Kartoffeleintopf
mit Karotten und Sellerie**

Sellerie

KJ 184 / kcal 44 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren
0,1 g / KH 6,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g /
Salz 0,92 g / BE 0,6

Maisgrießbrei mit Kirschragout

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

**Gnocchi-Zucchini-Paprika-
Pfanne mit Tomatensauce**

Eier, Sojabohnen

KJ 470 / kcal 112 / Fett 3,8 g, davon ges.
Fettsäuren 0,8 g / KH 15,8 g, davon Zucker 2,3 g /
Eiweiß 3,4 g / Salz 1,11 g / BE 1,3

Keine Verpflegung

Die Menüs mit dem DGE-Logo entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ und wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zertifiziert.

Nährwertangaben pro 100g

Speisekarte



KW 9
Montag

24.02.2025 bis
Dienstag

28.02.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p>Kopfsalat mit Kräuter-Dressing</p> <p>Schwefeldioxid/Sulfit, Senf</p> <p>3, 11</p> <p> kJ 167 / kcal 40 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g, KH 25,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,31 g / BE 0,3</p>	<p>Karotten-Rohkost</p> <p> kJ 137 / kcal 33 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0 g / KH 6,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,06 g / BE 0,6</p>	<p>Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing</p> <p> Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3</p>	<p>Gemischter Salat mit American-Dressing</p> <p>Milch (Lactose), Eier, Sellerie, Senf</p> <p>3</p> <p>kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
Dessert				
<p>Banane</p> <p> kJ 375 / kcal 90 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 20,0 g, davon Zucker 17,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,00 g / BE 1,7</p>	<p>Pudding Butterkeks</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kJ 329 / kcal 79 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 13,0 g, davon Zucker 10 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,18 g / BE 1,1</p>	<p>Fruchtjoghurt Banane</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kJ 363 / kcal 87 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g, KH 11,3 g, davon Zucker 10,7 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,13 g / BE 0,9</p>	<p>Schokopudding</p> <p> Milch (Lactose)</p> <p>kJ 350 / kcal 84 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 14,0 g, davon Zucker 10,0 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,18 g / BE 1,2</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 10
Montag

03.03.2025 bis
Dienstag

07.03.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Spaghetti mit Tofu-Karotten-Carbonara und Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen</p> <p>kj 503 / kcal 120 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g/ KH 17,0 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,08 g/ BE 1,4</p>	<p>Kartoffelknödel mit Croûtons gefüllt, dazu Spinatrahmsauce und gemischter Salat mit American Dressing</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p>kj 454 / kcal 108 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g/ KH 12,8 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,8 g / Salz 0,79 g / BE 1,1</p>	<p>Linsen-Eintopf mit Weizenbrötchen DGE-Empfehlung: Paprikasticks</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p> 3</p> <p>kj 428 / kcal 102 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g/ KH 16,3 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,10 g / BE 1,4</p>	<p>Vollkornspirelli mit Blumenkohl-Brokkoli und heller Rahmsauce DGE-Empfehlung: Joghurt mit Kirschragout</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Schwefeldioxid/Sulfit; Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> 3</p> <p>kj 369 / kcal 88 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g/ KH 13,5 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,51 g/ BE 1,1</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
--	---	---	--	---------------------------------

Vollkost

<p>Lachscurry in Tomaten-Kokos-Sauce mit Langkornreis, dazu Salat mit Kräuter-Öl-Dressing DGE-Empfehlung: Clementine</p> <p>Fisch, Sojabohnen, Senf, Sulfit</p> <p> 3 </p> <p>kj 315 / kcal 75 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g/ KH 10,4 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 2,8 g / Salz 0,66 g / BE 0,9</p>	<p>Pfannengulasch vom Rind mit Rotkohl und Spätzle DGE-Empfehlung: Vanillepudding</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf, Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>kj 436 / kcal 104 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g/ KH 14,5 g, davon Zucker 5,5 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,13 g/ BE 1,2 g</p>	<p>Köttbullar in Rahm vom Geflügel mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p>kj 454 / kcal 108 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g/ KH 8,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,06 g / BE 0,7</p>	<p>Pancakes mit Kirschragout und Vanillesauce, vorweg Zucchini cremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 690 / kcal 165 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g/ KH 23,5 g, davon Zucker 12,1 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,54 g / BE 2,0</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
--	---	--	---	---------------------------------

Gluten-, Laktosefrei

<p>Gemüse-Bolognese mit Tofu und Gnocchi</p> <p>Eier, Sojabohnen, Sellerie</p> <p>kj 541 / kcal 129 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g/ KH 22,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,01 g/ BE 1,9</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Langkornreis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 445 / kcal 106 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g/ KH 17,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,75 g / BE 1,5</p>	<p>Geschmortes Paprika-, Auberginen-, Zuchningemüse mit Kräuter-Maisgrieß</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 290 / kcal 69 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g/ KH 6,2 g, davon Zucker 5,4 g / Eiweiß 1,9 g / Salz 0,92 g / BE 0,5</p>	<p>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</p> <p>kj 596 / kcal 142 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g/ KH 28,1 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 0,97 g / BE 2,3</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
--	---	--	--	---------------------------------

Die Menüs mit dem DGE-Logo entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ und wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zertifiziert.
Nährwertangaben pro 100g

Speisekarte



KW 10
Montag

03.03.2025 bis
Dienstag

07.03.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p>Gemüsesticks</p> <p>Sellerie</p> <p>kJ 73 / kcal 17 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 2,6 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 1 g / Salz 1,01 g / BE 0,2</p>	<p>Frischer Salat mit Italian-Dressing</p> <p>Schwefeldioxid/Sulphit</p> <p>3, 11</p> <p>kJ 159 / kcal 38 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 1,9 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 0,9 g / Salz 0,46 g / BE 0,2</p>	<p>Paprikasticks</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> 3, 11</p> <p>kJ 154 / kcal 37 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g, KH 6,4 g, davon Zucker 6,4 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,01 g / BE 0,5</p>	<p>Gemüsesticks</p> <p>Sellerie</p> <p>kJ 73 / kcal 17 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 2,6 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 1 g / Salz 1,01 g / BE 0,2</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
Dessert				
<p>Clementine</p> <p></p> <p>kJ 192 / kcal 46 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g, KH 9,0 g, davon Zucker 9,0 g / Eiweiß 0,7 g / Salz 0,00 g / BE 0,8</p>	<p>Vanillepudding</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 331 / kcal 79 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 13,0 g, davon Zucker 10,0 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,18 g / BE 1,1</p>	<p>Karamellpudding</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kJ 506 / kcal 121 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 19,0 g, davon Zucker 14,0 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 0,2 g / BE 1,6</p>	<p>Joghurt mit Kirschragout</p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> <p></p> <p>kJ 207 / kcal 50 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 5,9 g, davon Zucker 5,5 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 0,09 g / BE 0,05</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
DE-ÖKO-003				