

Speisekarte



KW 23
Montag

02.06.2025 bis
Dienstag

06.06.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

**Gnocchi in Mais-Fetasauce mit
Brokkoli**
DGE-Empfehlung:
Pudding Butterkeks

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier;
Pudding: Gluten (Weizen), Milch (Lactose)



kJ 436 / kcal 104 / Fett 2,5 g, davon ges.
Fettsäuren 1,2 g / KH 17,1 g, davon Zucker 4,6 g /
Eiweiß 3,1 g / Salz 0,81 g / BE 1,4

**Penne mit Tomatensauce und
Erbsen, dazu Gouda**
DGE-Empfehlung:
Wassermelone

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)



kJ 255 / kcal 61 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren
0,0 g / KH 14,4 g, davon Zucker 13,2g / Eiweiß 0,3 g
/ Salz 0,00 g / BE 1,2

**Milchreis mit Apfelmark,
vorweg Kartoffelrahmsuppe**
DGE-Empfehlung:
Möhrensticks

Milch (Lactose), Sellerie



3, 11
kJ 352 / kcal 84 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren
2,8 g / KH 9,0 g, davon Zucker 3,2g / Eiweiß 1,6 g /
Salz 0,29 g / BE 0,7

**Bio-Linsentaler mit
Rahmgemüse und Salzkartoffeln**

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)

3

kJ 473 / kcal 113 / Fett 3,9 g, davon ges.
Fettsäuren 0,8 g / KH 13,3 g, davon Zucker 2,1g /
Eiweiß 5,9 g / Salz 0,75 g / BE 1,1

Keine Verpflegung

Vollkost

Putencarbonara mit Makkaroni

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

1, 2, 3, 8



kJ 255 / kcal 61 / Fett 0,1 g, davon ges.
Fettsäuren 0,0 g / KH 14,4 g, davon Zucker 13,2g /
Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,2

**Köttbullar vom Geflügel in Rahm
mit Kaisergemüse und
Langkornreis**

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



kJ 619 / kcal 148 / Fett 6,6 g, davon ges. Fettsäuren
2,4 g / KH 17,2 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,8 g /
Salz 2,00 g / BE 1,4

Käsespätzle mit Röstzwiebeln

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

kJ 771 / kcal 184 / Fett 10,7 g, davon ges.
Fettsäuren 5,4 g / KH 16,2 g, davon Zucker 0,9g /
Eiweiß 5,7 g / Salz 1,36 g / BE 1,4

Spaghetti mit Rinderbolognese
DGE-Empfehlung:
Gurkensticks

Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)



kJ 509 / kcal 112 / Fett 3,3 g, davon ges.
Fettsäuren 0,7 g / KH 17,6 g, davon Zucker 3,0g /
Eiweiß 5,2 g / Salz 1,20 g / BE 1,5

Keine Verpflegung

Gluten-, Lactosefrei

Vegetarischer Linseneintopf

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

**Rindergeflügelhackbällchen in
Rahmsauce mit Gemüse und
Gnocchi**

Eier, Senf, Sojabohnen

kJ 684 / kcal 163 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren
2,2 g / KH 18,7 g, davon Zucker 0,9 / Eiweiß 5,7 g /
Salz 1,11 g / BE 1,6

Maisgrießbrei mit Kirschragout

Sojabohnen

kJ 403 / kcal 96 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren
0,4 g / KH 15,4 g, davon Zucker 9,3g / Eiweiß 1,0 g /
Salz 0,07 g / BE 1,3

Spaghetti Bolognese

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

Keine Verpflegung

Speisekarte



KW 23
Montag

02.06.2025 bis
Dienstag

06.06.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
Paprikasticks	Gemischter Salat mit Joghurtdressing	Möhrensticks	Gurken-Sticks	Keine Verpflegung
	Milch (Lactose), 3, 11			
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	KJ 155 / kcal 37 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 3,9 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,45 g / BE 0,3	KJ 99 / kcal 24 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 4,2 g, davon Zucker 4,1g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,11 g / BE 0,4	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	
Dessert				
Pudding Butterkeks	Wassermelone	Fruchtjoghurt Pfirsich-Maracuja	Pudding Waldfrucht	Keine Verpflegung
Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 		Milch (Lactose)	Milch (Lactose)	
KJ 329 / kcal 79 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 13,0 g, davon Zucker 10,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,18 g / BE 1,1	KJ 160 / kcal 37 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 3,9 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,45 g / BE 0,4	KJ 407 / kcal 97 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 13,9 g, davon Zucker 13,4g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,13 g / BE 1,2	KJ 517 / kcal 123 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g/ KH 17,0 g, davon Zucker 14,0 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,10 g / BE 1,4	
DE-ÖKO-003				

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 24
Montag

09.06.2025 bis
Dienstag

13.06.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
Mac and Cheese, dazu Möhrensticks DGE-Empfehlung: Kiwi Gluten (Weizen), Sojabohnen  1 kJ 462 / kcal 110 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 16,2 g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,70 g / BE 1,35	Tortellini mit Spinatfüllung, Tomatensauce und Erbsen DGE-Empfehlung: Schokopudding Gluten (Weizen), Sellerie; Dessert: Milch (Lactose)  1 kJ 508 / kcal 121 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 19,9 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,86 g / BE 1,66	Vegetarisches Lahmacun, dazu knackiger Salat und Joghurt-Dip Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen kJ 601 / kcal 144 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 19,0 g, davon Zucker 2,7g / Eiweiß 7,7 g / Salz 0,97 g / BE 1,58	Linsen-Chili mit Süßkartoffeln und Bohnen, dazu Langkornreis DGE-Empfehlung: Gurkensticks  1 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	Keine Verpflegung
Vollkost				
Geflügelbratwurst mit Potato-Wedges und Sour Cream Milch (Lactose) 8  1 kJ 686 / kcal 164 / Fett 9,8 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g / KH 11,9 g, davon Zucker 1,0g / Eiweiß 7,0 g / Salz 1,58 g / BE 0,99	Gemüse-Frühlingsrollen mit süß-saurer Sauce, dazu Langkornreis Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Senf, Sesam 2  1 kJ 523 / kcal 125 / Fett 0,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 27,1 g, davon Zucker 4,6g / Eiweiß 2,3 g / Salz 2,30 g / BE 2,26	Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln DGE-Empfehlung: Vanillepudding Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose); Dessert: Milch (Lactose)  1  1 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	Putenschnitzel mit Rahmsauce, dazu Möhren und Kroketten Gluten (Weizen), Eier, Senf, Milch (Lactose)  1 kJ 622 / kcal 149 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 17,0 g, davon Zucker 1,9g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,36 g / BE 1,41	Keine Verpflegung
Gluten-, Lactosefrei				
Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce, dazu Risi Bisi Senf 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	Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce Eier, Sojabohnen 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	Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis Sojabohnen 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	Bunter Gemüseintopf 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	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 24
Montag

09.06.2025 bis
Dienstag

13.06.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
Gemüsesticks	Bunter Salat mit Balsamicodressing Senf, Sulfid/Schwefeldioxid	Eisbergsalat mit Zitronenvinaigrette	Gurkensticks 	Keine Verpflegung
kJ 73 / kcal 17 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g, KH 2,6 g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,01 g / BE 0,22	kJ 318 / kcal 76 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g, KH 9,0 g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 2,1 g / Salz 0,84 g / BE 0,75	kJ 218 / kcal 52 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g, KH 1,5 g, davon Zucker 1,3g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,23 g / BE 0,12	kJ 51 / kcal 12 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g, KH 1,8 g, davon Zucker 1,8g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 0,15	
Dessert				
Kiwi 	Schokopudding Milch (Lactose) 	Vanillepudding Milch (Lactose) 	Erdbeerjoghurt Milch (Lactose)	Keine Verpflegung
kJ 227 / kcal 54 / Fett 0,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g, KH 9,1 g, davon Zucker 8,9g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,01 g / BE 0,76	kJ 583 / kcal 139 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g, KH 17,9 g, davon Zucker 0,0g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,00 g / BE 1,49	kJ 521 / kcal 124 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g, KH 20,3 g, davon Zucker 14,0g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,15 g / BE 1,69	kJ 312 / kcal 75 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g, KH 5,8 g, davon Zucker 0,0g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,13 g / BE 0,48	
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 25
Montag

16.06.2025 bis
Dienstag

20.06.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Vegetarische Hackbällchen in Tomatensauce mit Langkornreis Gluten (Weizen), Sellerie, Senf  6 kJ 622 / kcal 149 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 21,2 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 2,15 g / BE 1,77	Vegetarische Reispfanne mit Paprika, Zucchini und Auberginen DGE-Empfehlung: Nektarine  6 kJ 347 / kcal 83 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 12,7 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,10 g / BE 1,06	Kartoffelpuffer mit Apfelmus Eier, Schwefeldioxid/Sulfite 3 kJ 550 / kcal 131 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g / KH 17,5 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,20 g / BE 1,45	Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese, dazu Gouda DGE-Empfehlung: Paprikasticks  3 kJ 714 / kcal 170 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 26,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 1,13 g / BE 2,23	Keine Verpflegung
---	---	--	---	--------------------------

Vollkost

Lachscarbonara mit Brokkoli, dazu bunte Schmetterlingsnudeln DGE-Empfehlung: Milchreis Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose); Milchreis: Milch (Lactose)  1  kJ 607 / kcal 145 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 19,7 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 0,85 g / BE 1,64	Gemüselasagne Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie kJ 351 / kcal 84 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 12,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 1,73 g / BE 1,07	Geflügel-Cordon Bleu mit brauner Sauce, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Karottengemüse und Spätzle DGE-Empfehlung: Pudding Butterkeks Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Eier, Senf Pudding: Gluten (Weizen), Milch (Lactose)   kJ 421 / kcal 101 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 13,1 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 7,2 g / Salz 0,53 g / BE 1,09	Rindfleischburger mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes Gluten (Weizen), Sellerie, Senf, Sesam  kJ 758 / kcal 181 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 24,6 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,85 g / BE 2,05	Keine Verpflegung
---	---	--	--	--------------------------

Gluten-, Lactosefrei

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 1,67	Kräftiger Kartoffeleintopf 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 0,57	Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus kJ 511 / kcal 122 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 20,8 g, davon Zucker 9,7 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,49 g / BE 1,73	Linsen-Bolognese mit Gnocchi 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 1,90	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 25
Montag

16.06.2025 bis
Dienstag

20.06.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat

Bunter Salat mit Mais und American-Dressing Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf  kj 314 / kcal 75 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 7,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 1,9 g / Salz 0,27 g / BE 0,59	Gemüsesticks 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 0,22	Gemischter Salat mit Joghurtdressing Milch (Lactose) 11 kj 155 / kcal 37 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 2,6 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 1,8 g / Salz 0,36 g / BE 0,22	Paprikasticks  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 0,22	Keine Verpflegung
--	--	--	--	--------------------------

Dessert

Milchreis Milch (Lactose)  kj 395 / kcal 94 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 15,3 g, davon Zucker 4,2 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,11 g / BE 1,27	Nektarine  kj 233 / kcal 56 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 12,4 g, davon Zucker 11,6 g / Eiweiß 0,9 g / Salz 0,02 g / BE 1,03	Pudding Butterkeks Pudding: Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  kj 329 / kcal 79 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 13,0 g, davon Zucker 10,00 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,18 g / BE 1,08	Heidelbeerjoghurt Milch (Lactose) kj 312 / kcal 75 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 5,8 g, davon Zucker 0,0 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,13 g / BE 0,48	Keine Verpflegung
---	---	---	---	--------------------------

DE-ÖKO-003

Speisekarte



KW 26
Montag

23.06.2025 bis
Dienstag

27.06.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
Nuggets auf Milchbasis mit Pommes, dazu Salat mit Joghurtdressing Gluten (Weizen, Hafer), Milch (Lactose), Eier, Sellerie 3 kJ 507 / kcal 121 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 17,2 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 0,45 g / BE 1,43	American Pancakes mit Kirschragout und Vanillesauce, vorweg Karottencremesuppe Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier, kJ 699 / kcal 167 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 23,9 g, davon Zucker 12,4 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,61 g / BE 2,00	Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Sour Cream und Tomatenreis Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 527 / kcal 126 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 11,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,20 g / BE 0,97	Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Kartoffeln DGE-Empfehlung: Kiwi Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)  kJ 320 / kcal 77 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 7,0 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,56 g / BE 0,58	Keine Verpflegung
Vollkost				
Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce, dazu Paprikasticks DGE-Empfehlung: Schokopudding Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier; Pudding: Milch (Lactose)  kJ 824 / kcal 197 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 29,1 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 8,2 g / Salz 0,36 g / BE 2,42	Hühnerfrikassee mit Möhren und Vollkornreis DGE-Empfehlung: Vanillepudding Milch (Lactose); Pudding: Milch (Lactose)   kJ 481 / kcal 115 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 16,0 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,92 g / BE 1,33	Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce und Erbsen, dazu Salzkartoffeln DGE-Empfehlung: Apfel Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Fische   kJ 460 / kcal 110 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 13,8 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,51 g / BE 1,15	Vegetarische Currywurst mit Potatoes-Wedges Gluten (Weizen), Senf, Sellerie kJ 600 / kcal 143 / Fett 6,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 15,7 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,07 g / BE 1,31	Keine Verpflegung
Gluten-, Lactosefrei				
Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika-Langkornreis kJ 349 / kcal 83 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 14,0 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 1,9 g / Salz 0,94 g / BE 1,17	Oma's Gulaschsuppe mit Kartoffeln 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 0,40	Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis Sojabohnen 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 1,49	Schmorgemüse Mediterran Art, mit Kräuter-Maisgrieß Sojabohnen kJ 298 / kcal 71 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 7,3 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,24 g / BE 0,61	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 26
Montag

23.06.2025 bis
Dienstag

27.06.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
Gemüsesticks	Bunter Salat mit Italian-Dressing	Gemischter Salat mit Joghurtdressing	Gemüsesticks	Keine Verpflegung
	Sulfit/Schwefeldioxid	Milch (Lactose)		
	3	3		
kJ 99 / kcal 24 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 4,2 g, davon Zucker 4,1 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,11 g / BE 0,35	kJ 165 / kcal 39 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 1,3 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,45 g / BE 0,11	kJ 183 / kcal 44 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 2,0 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 1,8 g / Salz 0,46 g / BE 0,17	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 0,001 g / BE 0,22	
Dessert				
Schokopudding	Vanillepudding	Apfel	Kiwi	Keine Verpflegung
Milch (Lactose)	Milch (Lactose)			
				
kJ 583 / kcal 139 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 17,9 g, davon Zucker 0,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,00 g / BE 1,49	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 1,25	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 1,20	kJ 227 / kcal 54 / Fett 0,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 9,1 g, davon Zucker 8,9 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,01 g / BE 0,76	
DE-ÖKO-003				