

SPEISEKARTE



KW 39
Dienstag

22.09.2025 bis
Mittwoch

26.09.2025
Donnerstag

Freitag

Montag

| Vegetarisch | | | | |
|--|---|--|--|-------------------|
| <p>Penne mit Tomatensauce und Erbsen, dazu Gouda DGE-Empfehlung: Wassermelone</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>  <p>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</p> | <p>Milchreis mit Apfelmark, vorweg Kartoffelrahmsuppe DGE-Empfehlung: Möhrensticks</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p>  <p>3, 11</p> <p>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</p> | <p>Erbsenfrikadelle mit Rahmgemüse und Salzkartoffeln</p> <p>Sojabohnen, Senf, Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>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</p> | <p>Pizza Margherita</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 763 / kcal 182 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 25,2 g, davon Zucker 4,0 g / Eiweiß 10,3 g / Salz 1,10 g / BE 2,1</p> | Keine Verpflegung |
| Vollkost | | | | |
| <p>Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit Kaisergemüse und Langkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p>  <p>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</p> | <p>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>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</p> | <p>Spaghetti mit Rinderbolognese DGE-Empfehlung: Gurkensticks</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p>   <p>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</p> | <p>Lachswürfel in Tomatencremesauce mit Paprika und Vollkornreis DGE-Empfehlung: Pudding Butterkeks</p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fische, Milch (Lactose); Dessert: Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>   <p>kj 537 / kcal 128 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 16,9 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,93 g / BE 1,4</p> | Keine Verpflegung |
| Gluten-, Lactosefrei | | | | |
| <p>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse 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 1,44</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 9,3g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,07 g / BE 1,3</p> | <p>Nudeln Bolognese</p> <p>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</p> | <p>Süßkartoffel Tikka Masala</p> <p>Sojabohnen</p> <p>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</p> | 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 39
Dienstag

22.09.2025 bis
Mittwoch

26.09.2025
Donnerstag

Freitag

Montag

| Salat | | | | |
|--|--|--|--|---------------------------------|
| <p>Gemischter Salat mit Joghurtdressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3, 11</p> <p>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</p> | <p>Möhrensticks</p> <p></p> <p>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</p> | <p>Gurkensticks</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>Blattsalat mit Zitronenvinaigrette</p> <p>kj 218 / kcal 52 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 1,5 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,23 g / BE 0,1</p> | <p>Keine Verpflegung</p> |
| Dessert | | | | |
| <p>Wassermelone</p> <p></p> <p>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</p> | <p>Fruchtjoghurt Pfirsich-Maracuja</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>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</p> | <p>Pudding Waldfrucht</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>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</p> | <p>Pudding Butterkeks</p> <p></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 10,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,18 g / BE 1,1</p> | <p>Keine Verpflegung</p> |
| DE-ÖKO-003 | | | | |

SPEISEKARTE



KW 40
Dienstag

29.09.2025 bis
Mittwoch

03.10.2025
Donnerstag

Freitag

Montag

| Vegetarisch | | | | |
|---|---|--|---|-------------------|
| <p>Tortellini mit Spinatfüllung, dazu Tomatensauce und Erbsen DGE-Empfehlung: Schokopudding</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie; Dessert: Milch (Lactose)</p>  <p>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</p> | <p>Mac and Cheese, dazu Möhrensticks DGE-Empfehlung: Kiwi</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen</p>  <p>1</p> <p>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</p> | <p>Vegetarisches Lahmacun, dazu knackiger Salat und Joghurt-Dip</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen</p> <p>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</p> | <p>Linsen-Chili mit Süßkartoffeln und Bohnen, dazu Langkornreis DGE-Empfehlung: Gurkensticks</p>  <p>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</p> | Keine Verpflegung |
| Vollkost | | | | |
| <p>Geflügelbratwurst mit Potato-Wedges und Sour Cream</p> <p>Milch (Lactose)</p>  <p>8</p> <p>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</p> | <p>Gemüse-Frühlingsrollen mit süß-saurer Sauce, dazu Langkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Senf, Sesam</p> <p>2</p> <p>kj 612 / kcal 146 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1g / KH 25,9 g, davon Zucker 3,6g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,08 g / BE 2,2</p> | <p>Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln DGE-Empfehlung: Vanillepudding</p> <p>Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose); Dessert: Milch (Lactose)</p>   <p>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</p> | <p>Putenschnitzel mit Rahmsauce, dazu Möhren und Kroketten</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Senf, Milch (Lactose)</p>  <p>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</p> | Keine Verpflegung |
| Gluten-, Lactosefrei | | | | |
| <p>Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce, dazu Risi Bisi</p> <p>Senf</p> <p>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</p> | <p>Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>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</p> | <p>Hähnchengeschnetzeltes Toskana 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 2,9g / Eiweiß 9,4 g / Salz 0,86 g / BE 2,39</p> | <p>Bunter Gemüseeintopf</p> <p>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</p> | 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 40
Dienstag

29.09.2025 bis
Mittwoch

03.10.2025
Donnerstag

Freitag

Montag

| Salat | | | | |
|--|--|---|---|--------------------------|
| Gemüsesticks | Bunter Salat mit Balsamicodressing | Eisbergsalat mit Zitronenvinaigrette | Gurkensticks | Keine Verpflegung |
| | Senf, Sulfit/Schwefeldioxid | |  | |
| 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 | | | | |
| Schokopudding | Kiwi | Vanillepudding | Obstkorb | 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 0,0g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,00 g / BE 1,49 | 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 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 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 | |
| DE-ÖKO-003 | | | | |

SPEISEKARTE



KW 41
Dienstag

06.10.2025 bis
Mittwoch

10.10.2025
Donnerstag

Freitag

Montag

| Vegetarisch | | | | |
|---|---|---|--|-------------------|
| <p>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</p> <p>Eier, Schwefeldioxid/Sulfite</p> <p>3</p> <p>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</p> | <p>Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese, dazu Gouda DGE-Empfehlung: Paprikasticks</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> 1, 3</p> <p>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</p> | <p>Karotten-Kohlrabi-Kartoffelgratin mit Blattsalat und Joghurdressing DGE-Empfehlung: Pudding Butterkeks</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie; Dessert: Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> 1, 3</p> <p>kJ 337 / kcal 80 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 7,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,97 g / BE 0,64</p> | <p>Vegetarische Hackbällchen in Tomatensauce mit Langkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Senf</p> <p>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</p> | Keine Verpflegung |
| Vollkost | | | | |
| <p>Geflügel-Cordon Bleu mit brauner Sauce, dazu Erbsen und Spätzle DGE-Empfehlung: Wassermelone</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Eier</p> <p> 1, 2 </p> <p>kJ 456 / kcal 109 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 15,3 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 7,6 g / Salz 0,58 g / BE 1,3</p> | <p>Rindfleischburger mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Senf, Sesam</p> <p></p> <p>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</p> | <p>Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Makkaroni</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>3, 8 </p> <p>kJ 708 / kcal 169 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 22,9 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 12,87 g / BE 1,91</p> | <p>Lachscarbonara mit Brokkoli, dazu bunte Schmetterlingsnudeln DGE-Empfehlung: Milchreis</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose); Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> 1 </p> <p>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</p> | Keine Verpflegung |
| Gluten-, Lactosefrei | | | | |
| <p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>Eier, Sellerie</p> <p>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</p> | <p>Linsen-Bolognese mit Gnocchi</p> <p>Eier, 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 1,90</p> | <p>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsgemüse 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 1,44</p> | <p>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</p> <p>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</p> | Keine Verpflegung |

SPEISEKARTE



KW 41
Dienstag

06.10.2025 bis
Mittwoch

10.10.2025
Donnerstag

Freitag

Montag

| Salat | | | | |
|--|--|--|---|--------------------------|
| 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 | Eisbergsalat mit Tomaten und Kräutervinaigrette Senf, Schwefeldioxid/Sulfite 3 kJ 227 / kcal 54 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 2,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,22 g / BE 0,18 | 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 | Keine Verpflegung |
| Dessert | | | | |
| Wassermelone  kJ 160 / kcal 38 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 8,3 g, davon Zucker 8,3 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,00 g / BE 0,69 | 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 | Pudding Butterkeks 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 | 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 | Keine Verpflegung |
| DE-ÖKO-003 | | | | |

SPEISEKARTE



KW 42
Dienstag

13.10.2025 bis
Mittwoch

17.10.2025
Donnerstag

Freitag

Montag

| Vegetarisch | | | | |
|---|---|--|---|-------------------|
| <p>American Pancakes mit Kirschrout und Vanillesauce, vorweg Karottencremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier</p> <p>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</p> | <p>Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Sour Cream und Tomatenreis</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>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</p> | <p>Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Kartoffeln</p> <p>DGE-Empfehlung: Schokopudding</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose); Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> 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</p> | <p>Spaghetti mit Paprika-Sellerie-Karotten-Bolognese, dazu Gouda</p> <p>DGE-Empfehlung: Salat mit Zitronendressing</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Sojabohnen</p> <p> kj 638 / kcal 152 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 22,5 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,88 g / BE 1,87</p> | Keine Verpflegung |
| Vollkost | | | | |
| <p>Hühnerfrikassee mit Möhren und Vollkornreis</p> <p>DGE-Empfehlung: Apfel</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>  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</p> | <p>Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce und Erbsen, dazu Salzkartoffeln</p> <p>DGE-Empfehlung: Vanillepudding</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Fische; Dessert: Milch (Lactose)</p> <p>  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</p> | <p>Vegetarische Currywurst mit Potatoes-Wedges</p> <p>Gluten (Weizen), Senf, Sellerie</p> <p>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</p> | <p>Putenfrikadelle mit Bratensauce, dazu Blumenkohl und Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf</p> <p> kj 453 / kcal 108 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 11,8 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 0,84 g / BE 0,99</p> | Keine Verpflegung |
| Gluten-, Lactosefrei | | | | |
| <p>Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und 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 1,49</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 0,40</p> | <p>Schmorgemüse Mediterrane Art, mit Kräuter-Maisgrieß</p> <p>Sojabohnen</p> <p>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</p> | <p>Nudeln a la Napoli</p> <p>kj 573 / kcal 137 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 26,9 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,13 g / BE 2,24</p> | 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 42
Dienstag

13.10.2025 bis
Mittwoch

17.10.2025
Donnerstag

Freitag

Montag

| Salat | | | | |
|--|---|--|---|---------------------------------|
| <p>Bunter Salat mit Italian-Dressing</p> <p>Sulfit/Schwefeldioxid</p> <p>3</p> <p>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</p> | <p>Gemischter Salat mit Joghurtdressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>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</p> | <p>Gemüsesticks</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 0,001 g / BE 0,22</p> | <p>Salat mit Zitronendressing</p> <p></p> <p>kJ 257 / kcal 61 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 1,7 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,29 g / BE 0,14</p> | <p>Keine Verpflegung</p> |
| Dessert | | | | |
| <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 1,20</p> | <p>Vanillepudding</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>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</p> | <p>Schokopudding</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>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</p> | <p>Obstkorb</p> <p>kJ 572 / kcal 137 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 30,7 g, davon Zucker 30,4 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 2,55</p> | <p>Keine Verpflegung</p> |
| DE-ÖKO-003 | | | | |