

Speisekarte



KW 35
Dienstag

25.08.2025 bis
Mittwoch

29.08.2025
Donnerstag

Freitag

Montag

Vegetarisch				
<p>Milchreis mit Apfelmark, vorweg Kartoffelrahmsuppe DGE-Empfehlung: Möhrensticks</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p>  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	<p>Erbsenfrikadelle mit Rahmgemüse und Salzkartoffeln</p> <p>Sojabohnen, Senf, Milch (Lactose)</p> <p>3</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>Pizza Margherita</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</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>Gnocchi in Bio-Mais-Fetasauce mit Brokkoli DGE-Empfehlung: Pudding Butterkeks</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier; Pudding: Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>  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	Keine Verpflegung
Vollkost				
<p>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</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>Spaghetti mit Rinderbolognese DGE-Empfehlung: Gurkensticks</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</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>Lachswürfel in Tomatencremesauce mit Paprika und Vollkornreis DGE-Empfehlung: Aprikose</p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fische, Milch (Lactose)</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>Putencarbonara mit Makkaroni</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> 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	Keine Verpflegung
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Maisgrießbrei mit Kirschragout</p> <p>Sojabohnen</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>Nudeln Bolognese</p> <p>Sojabohnen</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>Süßkartoffel Tikka Masala</p> <p>Sojabohnen</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>Vegetarischer Linseneintopf</p> <p>Sellerie</p> 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	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 35

25.08.2025

bis

29.08.2025

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat

Möhrensticks



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

Gurkensticks



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

Blattsalat mit Zitronenvinaigrette

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

Paprikasticks

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

Keine Verpflegung

Dessert

Obstkorb

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

Pudding Waldfrucht

Milch (Lactose)

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

Aprikose



kj 178 / kcal 43 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 8,5 g, davon Zucker 7,7 g / Eiweiß 0,9 g / Salz 0,1 g / BE 0,7

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 10,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,18 g / BE 1,1

Keine Verpflegung

DE-ÖKO-003

Speisekarte



KW 36
Montag
Dienstag

01.09.2025 bis 05.09.2025
Mittwoch

05.09.2025
Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Vegetarisches Lahmacun, dazu knackiger Salat und Joghurt-Dip</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen</p> <p>DGE-Logo</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</p> <p>DGE-Empfehlung: Gurkensticks</p> <p>DGE-Logo</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>Schupfnudeln mit Käserahmsauce und Brokkoli</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>1</p> <p>kj 574 / kcal 137 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 17,6 g, davon Zucker 2,7g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,47</p>	<p>Tortellini mit Spinatfüllung, dazu Tomatensauce und Erbsen</p> <p>DGE-Empfehlung: Schokopudding</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie; Dessert: Milch (Lactose)</p> <p>DGE-Logo</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>Keine Verpflegung</p>
Vollkost				
<p>Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>DGE-Empfehlung: Vanillepudding</p> <p>Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose); Dessert: Milch (Lactose)</p> <p>DGE-Logo </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></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>	<p>Rindergulasch mit Blumenkohl und Vollkornspirelli</p> <p>DGE-Empfehlung: Birne</p> <p>Gluten (Weizen), Senf</p> <p>DGE-Logo </p> <p>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</p>	<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>Keine Verpflegung</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<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 Gemüseintopf</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>	<p>Rinderbraten in brauner Sauce, dazu Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</p> <p>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</p>	<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>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 36

01.09.2025

bis

05.09.2025

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
Eisbergsalat mit Zitronenvinaigrette	Gurkensticks	Gemischter Salat mit Joghurtdressing	Gemüsesticks	Keine Verpflegung
		Milch (Lactose)		
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	kJ 198 / kcal 47 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g, KH 3,8 g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 1,9 g / Salz 0,43 g / BE 0,32	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	
Dessert				
Vanillepudding	Obstkorb	Birne	Schokopudding	Keine Verpflegung
Milch (Lactose)			Milch (Lactose)	
				
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	kJ 218 / kcal 52 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g, KH 12,4 g, davon Zucker 10,3g / Eiweiß 0,5g / Salz 0,01 g / BE 1,03	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	
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 37

08.09.2025

bis

12.09.2025

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognaise, dazu Gouda DGE-Empfehlung: Paprikasticks</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</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 Joghurtdressing DGE-Empfehlung: Pudding Butterkeks</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie; Pudding: 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>	<p>Reispfanne mit Paprika, Zucchini und Auberginen, dazu Mais DGE-Empfehlung: Nektarine</p>  <p>6</p> <p>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</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
Vollkost				
<p>Rindfleischburger mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Senf, Sesam</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); Milchreis: 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>	<p>Gemüselasagne</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>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</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Linsen-Bolognaise 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-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>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>	<p>Kräftiger Kartoffeleintopf</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 0,57</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 37

08.09.2025

bis

12.09.2025

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p>Paprikasticks</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 0,22</p>	<p>Eisbergsalat mit Tomaten und Kräutervinaigrette</p> <p>Senf, Schwefeldioxid/Sulfite</p> <p>3</p> <p>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</p>	<p>Bunter Salat mit Mais und American-Dressing</p> <p>Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p>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</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 0,01 g / BE 0,22</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
Dessert				
<p>Heidelbeerjoghurt</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>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</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 10,00 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,18 g / BE 1,08</p>	<p>Milchreis</p> <p>Milch (Lactose)</p>  <p>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</p>	<p>Nektarine</p>  <p>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</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 38

15.09.2025

bis

19.09.2025

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<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 DGE-Empfehlung: Kiwi</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, 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 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>	<p>Nuggets auf Milchbasis mit Pommes, dazu Salat mit Joghurtdressing</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Milch (Lactose), Eier, Sellerie</p> <p>3</p> <p>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</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
--	---	---	---	---------------------------------

Vollkost

<p>Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce und Erbsen, dazu Salzkartoffeln DGE-Empfehlung: Vanillepudding</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Fische; Pudding: Milch (Lactose)</p> <p> </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></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>	<p>Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce, dazu Paprikasticks DGE-Empfehlung: Schokopudding</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier; Pudding: Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>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</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
---	--	--	--	---------------------------------

Gluten-, Lactosefrei

<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>	<p>Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika-Langkornreis</p> <p>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</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 38

15.09.2025

bis

19.09.2025

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<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>Gemüesticks</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>Gemüesticks</p> <p>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</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
Dessert				
<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>Kiwi</p> <p></p> <p>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</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>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>Keine Verpflegung</p>
DE-ÖKO-003				