

SPEISEKARTE

KW 47 **17.11.2025** **21.11.2025**
Dienstag **Mittwoch** **Donnerstag**

Montag

Vegetarisch	Vollkost		Vollkost
Pizza Margherita Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie 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	Spaghetti mit Rinderbolognese DGE-Empfehlung: Gurkensticks Gluten (Weizen), Sellerie 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	Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit bunten Gemüse 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	Knuspriger Hähnchen-Burger mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes Gluten (Weizen, Dinkel, Gerste), Sesam, Sellerie kJ 772 / kcal 184 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 26,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,6 g / BE 2,2
Salat			
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	Gemüsesticks 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	Gemischter Salat mit Joghurtdressing Milch (Lactose) 3, 11 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	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
Dessert			
Birne 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	Milchpudding Butterkeks Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 333 / 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	Kiwi kJ 205 / kcal 49 / Fett 0,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 9,1 g, davon Zucker 7,7 g / Eiweiß 0,9 g / Salz 0,0 g / BE 0,7	Fruchtjoghurt Pfirsich-Maracuja Milch (Lactose) 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
DE-ÖKO-003			

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

SPEISEKARTE



KW 48
 Montag 24.11.2025 bis 28.11.2025
 Dienstag Mittwoch Donnerstag

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag	
Vollkost		Vollkost		Vollkost		Vegetarisch	
Paniertes Hähnchenschnitzel mit Bratensauce, dazu Blumenkohl und Klöße Gluten (Weizen), Eier, Senf, Milch (Lactose) kJ 683 / kcal 163 / Fett 8,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 16,3 g, davon Zucker 4,2 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,15 g / BE 1,4		Rindergulasch mit Rotkohl und Spirelli DGE-Empfehlung: Clementine Gluten (Weizen), Senf 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		Geflügelbratwurst mit Erbsen-Möhren und Kartoffelpüree Milch (Lactose) 8 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		Tortellini mit Tomaten-Karottenfüllung, dazu Tomatensauce und Erbsen DGE-Empfehlung: Apfel Gluten (Weizen), Sellerie 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	
Gurkensticks  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		Gemischter Salat mit Joghurtdressing Milch (Lactose) 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		Gemüsesticks 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		Bunter Salat mit Balsamicodressing Senf, Sulfit/Schwefeldioxid 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	
Dessert		Fruchtjoghurt Erdbeere Milch (Lactose) kJ 451 / kcal 107 / Fett 3 g, davon ges. Fettsäuren 2 g / KH 16,5 g, davon Zucker 16,4 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,13 g / BE 1,4		Milchpudding Schokolade 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		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 0,00 g / BE 1,20	
DE-ÖKO-003							

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

SPEISEKARTE



KW 49
01.12.2025 bis 05.12.2025
Dienstag Mittwoch Donnerstag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Vegetarisch	Vollkost	Vollkost	Vollkost
Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Kartoffeln DGE-Empfehlung: Birne  Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) 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	Wurstgulasch mit Geflügelwienener, dazu Makkaroni  Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie 3, 8 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	Pizza Geflügelsalami  Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 3, 8 kJ 791 / kcal 189 / Fett 5,6g, davon ges. Fettsäuren 2,4g / KH 24,2g, davon Zucker 3g / Eiweiß 10,1g / Salz 1,4g / BE 2	Paniertes Putenschnitzel mit brauner Sauce, dazu Erbsen und Spätzle DGE-Empfehlung: Milchpudding Schokolade  Gluten (Weizen), Eier, Senf, Dessert: Milch (Lactose) kJ 524 / kcal 125 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 15,7 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 0,7 g / BE 1,3
Salat			
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	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 Joghurdressing 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
Dessert			
Birne  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	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	Kiwi  kJ 205 / kcal 49 / Fett 0,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 9,1 g, davon Zucker 7,7 g / Eiweiß 0,9 g / Salz 0,0 g / BE 0,7	Milchpudding Schokolade  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
DE-ÖKO-003			

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

SPEISEKARTE



KW 50
Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag
08.12.2025 bis 12.12.2025

Vegetarisch	Vegetarisch	Vollkost	Vollkost
American Pancakes mit Vanillesauce, vorweg Karottencremesuppe Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)  kJ 801 / kcal 191 / Fett 8,4g, davon ges. Fettsäuren 2,5g / KH 23,9g, davon Zucker 12,6g / Eiweiß 4,4g / Salz 0,62g / BE 2	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	Putengyrosfanne mit Langkornreis und Sour Cream Milch (Lactose)  kJ 582 / kcal 138 / Fett 5,8g, davon ges. Fettsäuren 1g / KH 14g, davon Zucker 1,4g / Eiweiß 7,4g / Salz 0,86g / BE 1,2	Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce, dazu Paprikasticks DGE-Empfehlung: Milchpudding Schokolade Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier; Dessert:  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
Salat			
Bunter Salat mit Italian-Dressing Sulfid/Schwefeldioxid  3 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	Gemüsesticks 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	Salat mit Zitronendressing  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	Gemischter Salat mit Joghurtdressing Milch (Lactose) 3 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
Dessert			
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 0,00 g / BE 1,20	Milchpudding Schokolade 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	Obstkorb 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	Milchpudding Vanille  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 1,25

DE-ÖKO-003

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