



SPEISEKARTE

KW 51 **15.12.2025** **bis** **19.12.2025**

Montag **Dienstag** **Mittwoch** **Donnerstag**

Vegetarisch	Vollkost	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 Joghurt dressing 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 2
Donnerstag

05.01.2026 bis
Mittwoch

09.01.2026
Donnerstag

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Vegetarisch	Vegetarisch	Vegetarisch	Vegetarisch
<i>Weihnachtsferien schulfrei</i>	<i>Weihnachtsferien schulfrei</i>	<i>Weihnachtsferien schulfrei</i>	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
Salat			
			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			
			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