



SPEISEKARTE

KW 5
26.01.2026 bis 30.01.2026
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	Überbackene Ratatouille-Cannelloni in Tomatensauce Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 557 / kcal 132 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 20,4 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,2 g / BE 1,7	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	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
Salat			
Paprikasticks  kJ 737 / 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	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
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 1,20	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
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

02.02.2026 bis 06.02.2026

KW 6

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag	
Vollkost	Vegetarisch	Vegetarisch	Vegetarisch	Vegetarisch	Vollkost	Vollkost	Vollkost
Vegetarische Currywurst mit Potatoes-Wedges	American Pancakes mit Vanillesauce, vorweg Karottencremesuppe	Nuggets auf Milchbasis mit Pommes, dazu Salat mit Joghurtdressing	Hühnerfrikassee mit Möhren und Vollkornreis DGE-Empfehlung: Milchpudding Vanille	Salat	Salat mit Zitronendressing		
Gluten (Weizen), Senf, Sellerie	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen, Hafer), Milch (Lactose), Eier, Sellerie	Milch (Lactose); Dessert: Milch (Lactose)				
 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	 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	 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	 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				
Gemüsesticks	Bunter Salat mit Italian-Dressing	Gemüsesticks	Salat mit Zitronendressing				
Sulfit/Schwefeldioxid							
 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	 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 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 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				
Dessert	Clementine	Apfel	Milchpudding Schokolade	Obstkorb			
 kJ 192 / kcal 46 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 9,0 g, davon Zucker 9,0 g / Eiweiß 0,7 g / Salz 0,00 g / BE 0,8	 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 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 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				
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 Mendelinie zertifiziert. Nährwertangaben pro 100g