



SPEISEKARTE

KW 7 09.02.2026 bis 13.02.2026
Dienstag Mittwoch Donnerstag

Montag

Vollkost	Vollkost	Vollkost	Vegetarisch	Vollkost
Knuspriger Hähnchen-Burger mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes Senf, Eier, Gluten (Weizen), Sesam, Sellerie  kJ 619 / kcal 149 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 24,6 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,6 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	Gurkensticks  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	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	KEINE GTS KARNEVAL
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	Gurkensticks	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	
Dessert				
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	Fruchtdessert 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	Fruchtdessert Waldfrucht	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	
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 8		20.02.2026	
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Vollkost	Vollkost	Vollkost	Vollkost
SCHULFREI KARNEVAL	SCHULFREI KARNEVAL	Paniertes Hähnchenschnitzel mit Bratensauce, dazu Blumenkohl und Kroketten	Seelachs-Fischstäbchen mit Bio- Rahmspinat und Salzkartoffeln DGE-Empfehlung: Grießbrei
	Gluten (Weizen), Eier, Senf, Milch (Lactose)	Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose); Dessert: Milch (Lactose), Gluten (Weizen)	
			
	kJ 683 / kcal 163 / Fett 8,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 16,3 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,15 g / BE 1,4	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	
Salat			
	Bunter Salat mit Balsamicodressing	Eisbergsalat mit Zitronenvinaigrette	
	Senf, Sulfid/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	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	
Dessert			
	Apfel	Grießbrei	
			
	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 366 / kcal 87 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 14,0 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,13 g / BE 1,16	
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 9 **23.02.2026** **27.02.2026**
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 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	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	Wurstgulasch mit Geflügelwiener, 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	Paniertes Putenschnitzel mit brauner Sauce, dazu Brokkoli und Spätzle DGE-Empfehlung: Buttermilchdessert Mango 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			
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
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	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	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 0,20 g / BE 0,7	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
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 10
Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag
02.03.2026 bis 06.03.2026

Vollkost	Vollkost	Vegetarisch	Vegetarisch
Bandnudeln mit Tomatensauce, dazu Paprikasticks DGE-Empfehlung: Milchpudding Schokolade Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier; Dessert: Milch (Lactose)  kJ 474 / kcal 113 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 19,5 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,5 g / BE 1,6	Putengyrospfanne 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	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
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	Gemüsesticks Sulfit/Schwefeldioxid 3 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	Bunter Salat mit Italian-Dressing Sulfit/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
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	Clementine  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	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

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