

KW 11

09.03.2026 bis

13.03.2026

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Vegetarisch	Vegetarisch	Vegetarisch	Vegetarisch	Vegetarisch
<p><b>Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit buntem Gemüse und Langkornreis</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>   </p> <p>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</p>	<p><b>Milchreis mit Zimt, vorweg Nudelsuppe mit Erbsen und Pastinaken</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung: Möhrensticks</b></p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> <p> </p> <p>3, 11</p> <p>KJ 335 / kcal 80 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 9,4 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 0,25 g / BE 0,8</p>	<p><b>Crispy Chicken-Burger mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</b></p> <p>Senf, Eier, Gluten (Weizen), Sesam, Sellerie</p> <p>    </p> <p>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</p>	<p><b>Spaghetti mit Rinderbolognese</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung: Gurkensticks</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p> </p> <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>	<p><b>Salat</b></p>
<p><b>Gemischter Salat mit Joghurtdressing</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3, 11</p> <p>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</p>	<p><b>Möhrensticks</b></p> <p></p> <p>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</p>	<p><b>Gurkensticks</b></p> <p></p> <p>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</p>	<p><b>Blattsalat mit Zitronenvinaigrette</b></p> <p>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</p>	<p><b>Dessert</b></p>
<p><b>Kiwi</b></p> <p></p> <p>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</p>	<p><b>Fruchtojoghurt Pfirsich-Maracuja</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>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</p>	<p><b>Fruchtdessert Waldfrucht</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>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</p>	<p><b>Birne</b></p> <p></p> <p>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</p>	<p><b>DE-ÖKO-003</b></p>

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

**Montag** KW 12 Dienstag

16.03.2026 bis  
Mittwoch

20.03.2026  
Donnerstag

Vegetarisch		Vollkost		Vollkost	
<p><b>Paniertes Hähnchenschnitzel mit Bratensauce, dazu Blumenkohl und Kroketten</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Senf, Milch (Lactose)</p> <p> 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</p>	<p><b>Vegetarisches Lahmacun, dazu knackiger Salat und Joghurt-Dip</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen</p> <p> kJ 601 / kcal 144 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 19,0 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 0,97 g / BE 1,58</p>	<p><b>Geflügelbratwurst mit Erbsen-Möhrengemüse und Kartoffelpüree</b></p> <p>Milch (Lactose)</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><b>Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung: Grießbrei</b></p> <p>Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Dessert: Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</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><b>Salat</b></p>	
<p><b>Gurkensticks</b></p> <p> 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</p>	<p><b>Gemischter Salat mit Joghurtdressing</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>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</p>	<p><b>Gemüsesticks</b></p> <p>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</p>	<p><b>Bunter Salat mit Balsamicodressing</b></p> <p>Senf, Sulfit/Schwefeldioxid</p> <p>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</p>	<p><b>Dessert</b></p>	
<p><b>Fruchtojoghurt Erdbeere</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>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</p>	<p><b>Milchpudding Schokolade</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> 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</p>	<p><b>Clementine</b></p> <p> 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</p>	<p><b>Apfel</b></p> <p> 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</p>	<p><b>DE-ÖKO-003</b></p>	

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 13** Dienstag **23.03.2026** bis **27.03.2026** Donnerstag  
**Mittwoch**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Vegetarisch	Vegetarisch	Vollkost	Vollkost
<p><b>Vegetarische Hackbällchen in Tomatensauce mit Langkornreis</b></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><b>Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Kartoffeln</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung: Birne</b></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><b>Paniertes Putenschnitzel mit brauner Sauce, dazu Brokkoli und Spätzle</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung: Buttermilchdessert Mango</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Senf; Dessert: Milch (Lactose)</p> <p>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</p>	<p><b>Pizza Geflügelsalami mit Paprika</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>3, 8</p> <p>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</p>
<b>Salat</b>			
<p><b>Paprikasticks</b></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><b>Gemischter Salat mit Joghurtdressing</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>11</p> <p>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</p>	<p><b>Gemüsesticks</b></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><b>Eisbergsalat mit Tomaten und Kräutervinaigrette</b></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>
<b>Dessert</b>			
<p><b>Fruchtjoghurt Pfirsich-Maracuja</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>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</p>	<p><b>Birne</b></p> <p>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</p>	<p><b>Buttermilchdessert Mango</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kJ 379 / kcal 91 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,30 g / KH 12,0 g, davon Zucker 10,0g / Eiweiß 2,6 g / Salz 0,130 g / BE 1,0</p>	<p><b>Kiwi</b></p> <p>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</p>

**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