

# Speisekarte



**KW 17**  
Montag

**21.04.2025** bis  
Dienstag

**25.04.2025**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p><b>Karotten-Kohlrabi-Kartoffelgratin und Blattsalat mit Joghurtdressing</b> <b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Banane</b></p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> 1, 3 kJ 306 / kcal 73 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 8,4 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 0,74 g / BE 0,7</p>	<p><b>Bratwurst auf Erbsenbasis mit vegetarischer Bratensauce, dazu Blumenkohl und Kroketten</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf</p> <p>3 kJ 516 / kcal 123 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 15,2 g, davon Zucker 4,0 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 2,33 g / BE 1,3</p>	<p><b>Vollkornspirelli mit Zucchini-Zwiebel-Auberginengemüse in Tomatensauce</b> <b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Gurken-Sticks</b></p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p> kJ 331 / kcal 79 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 13,8 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,87 g / BE 1,1</p>	<p><b>Milchreis mit Apfelmus, vorweg Brokkolicremesuppe</b> <b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Eisbergsalat mit Zitronen-Vinaigrette</b></p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> 3,11 kJ 318 / kcal 76 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 7,9 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,28 g / BE 0,7</p>	Keine Verpflegung
Vollkost				
<p><b>Tomatensuppe mit Reis, dazu Weizenbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p>kJ 543 / kcal 130 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g, KH 21,0 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,69 g / BE 1,8</p>	<p><b>Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsauce mit Möhren und Langkornreis</b> <b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Schokopudding</b></p> <p>Milch (Lactose), Senf; Dessert: Milch (Lactose)</p> <p>  kJ 382 / kcal 91 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g, KH 14,0 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,20 g / BE 1,2</p>	<p><b>Hackfleischragout vom Rind mit Brokkoli, dazu Knöpfele oder bunte Getreidemischung</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p> kJ 535 / kcal 128 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 15,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 1,45 g / BE 1,3</p>	<p><b>Pizza mit Geflügelsalami und Käse</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>2,3  kJ 809 / kcal 193 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 25,1 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 10,3 g / Salz 1,40 g / BE 2,1</p>	Keine Verpflegung
Gluten-, Lactosefrei				
<p><b>Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln</b></p> <p>kJ 230 / kcal 55 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 4,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,42 g / BE 0,4</p>	<p><b>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi</b></p> <p>Eier, Senf</p> <p>1 kJ 687 / kcal 164 / Fett 7,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 18,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,10 g / BE 1,6</p>	<p><b>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsen-Gemüse und Reis</b></p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p>kJ 443 / kcal 106 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 17,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,40 g / BE 1,4</p>	<p><b>Maisgrießbrei mit Kirschragout</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>kJ 403 / kcal 96 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,07 g / BE 1,3</p>	Keine Verpflegung

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

# Speisekarte







**KW 17**  
Montag

**21.04.2025** bis  
Dienstag

**25.04.2025**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p><b>Frischer Salat mit Italian-Dressing</b></p> <p>Schwefeldioxid/Sulphit</p> <p>3, 11</p> <p><small>kJ 159 / kcal 38 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 1,9 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 0,9 g / Salz 0,46 g / BE 0,2</small></p>	<p><b>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3, 11</p> <p><small>kJ 151 / kcal 36 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g/ KH 4,3 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,43 g / BE 0,4</small></p>	<p><b>Gurken-Sticks</b></p> <p></p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Eisbergsalat mit Zitronen-Vinaigrette</b></p> <p></p> <p><small>kJ 143 / kcal 34 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g/ KH 1,9 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 0,9 g / Salz 0,15 g/ BE 0,2</small></p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>
Dessert				
<p><b>Banane</b></p> <p></p> <p><small>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 0,01 g / BE 0,8</small></p>	<p><b>Schokopudding</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p><small>kJ 350 / kcal 84 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g/ KH 14,0 g, davon Zucker 10,0 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,18 g / BE 1,2</small></p>	<p><b>Buttermilch-Dessert Mango</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p><small>kJ 391 / kcal 93 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g/ KH 13,0 g, davon Zucker 11,0 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 0,13 g/ BE 1,1</small></p>	<p><b>Obstkorb</b></p> <p><small>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 1,2</small></p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>
DE-ÖKO-003				

# Speisekarte



**KW 18**  
Montag

**28.04.2025**  
Dienstag

bis

**02.05.2025**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

## Vegetarisch

<p><b>Hackbällchen aus Grünkernschrot mit Preiselbeerrahmsauce, dazu Bohnen und Kartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Senf</p> <p>3</p> <p>kJ 705 / kcal 168 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 24,0g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 0,96 g / BE 1,0</p>	<p><b>Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen</p> <p>3</p> <p>kJ 600 / kcal 143 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 19,1 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 0,97 g / BE 1,6</p>	<p><b>Überbackener Blumenkohl mit Salzkartoffeln</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Vanillepudding</b></p> <p>Schwefeldioxid/ Sulfite, Milch (Lactose); Dessert: Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>kJ 336 / kcal 80 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 8,4 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,31 g / BE 0,7</p>	<p><b>Tomaten-Kidneybohnen-Mais-Chili mit Fladenbrot</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Karottenrohkost</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sojabohnen, Sesamsamen</p> <p>3</p> <p>kJ 563 / kcal 134 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 21,4 g, davon Zucker 4,7 g / Eiweiß 5,1 / Salz 1,24 g / BE 1,8</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>
---	--	--	--	---------------------------------

## Vollkost

<p><b>Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Langkornreis und Brokkoli</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Kiwi</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>kJ 370 / kcal 88 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 14,1 g, davon Zucker 4,6 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,16 g / BE 1,2</p>	<p><b>Lachswürfel in Tomatencremesauce mit Erbsen und Spirelli</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Apfel</b></p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>kJ 489 / kcal 117 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 15,6 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,58 g / BE 1,3</p>	<p><b>Gnocchi mit Spinatrahmsauce und geriebenem Käse</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier</p> <p>3</p> <p>kJ 559 / kcal 133 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 20,3 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,93 g / BE 1,7</p>	<p><b>Putenschnitzel mit Bratensauce, dazu Rahmkohlrabi und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>3</p> <p>kJ 463 / kcal 111 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 13,7 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,70 g / BE 1,1</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>
--	--	---	--	---------------------------------

## Gluten-, Lactosefrei

<p><b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b></p> <p>3</p> <p>kJ 502 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 20,6 g, davon Zucker 9,9 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,7</p>	<p><b>Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</b></p> <p>3</p> <p>kJ 342 / kcal 82 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 8,1 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,72 g / BE 0,7</p>	<p><b>Hähnchengeschnetzeltes in Champignonsauce mit Risi-Bisi</b></p> <p>Senf</p> <p>1</p> <p>kJ 541 / kcal 129 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 14,4 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,09 g / BE 1,2</p>	<p><b>Süßkartoffel Tikka Masala mit Paprika und Sojabohnen</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>3</p> <p>kJ 499 / kcal 119 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 13,5 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,1</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>
---	---	---	--	---------------------------------

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

# Speisekarte



**KW 18**  
Montag

**28.04.2025** bis  
Dienstag

**02.05.2025**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p><b>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>KJ 126 / kcal 30 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 2,2 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 1,1 g / Salz 0,29 g / BE 0,2</p>	<p><b>Frischer Salat mit Balsamico-Dressing</b></p> <p>Senf</p> <p>3</p> <p>KJ 155 / kcal 37 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 2,4 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 0,9 g / Salz 0,49 g / BE 0,2</p>	<p><b>Eisbergsalat mit Zitronen-Vinaigrette</b></p> <p>KJ 143 / kcal 34 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 1,9 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 0,9 g / Salz 0,15 g / BE 0,2</p>	<p><b>Karotten-Rohkost</b></p> <p></p> <p>KJ 137 / kcal 33 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 6,8 g, davon Zucker 6,4 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,06 g / BE 0,6</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>
Dessert				
<p><b>Kiwi</b></p> <p></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 0,01 g / BE 1,2</p>	<p><b>Apfel</b></p> <p></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 0,01 g / BE 1,2</p>	<p><b>Vanillepudding</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>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 1,3</p>	<p><b>Erdbeeryoghurt</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>KJ 476 / kcal 114 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 17,0 g, davon Zucker 15,8 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,00 g / BE 1,4</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>
<b>DE-ÖKO-003</b>				

# Speisekarte



**KW 19**  
Montag

**05.05.2025** bis  
Dienstag

**09.05.2025**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p><b>Spirelli mit Linsen-Karotten-Bolognese, dazu ger. Gouda</b> <b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Frischer Salat mit Zitronendressing</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p>  <p>kj 503 / kcal 120 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 16,7 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,87 g / BE 1,4 g</p>	<p><b>Gedämpfter Hefekloß mit Vanillesauce, vorab Tomatencremesuppe</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 907 / kcal 217 / Fett 9,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 28,2 g, davon Zucker 7,2 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,80 g / BE 2,4</p>	<p><b>Mac and Cheese - Makkaroni mit Käsesauce (Linsensbasis), dazu Paprikasticks</b> <b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Milchpudding Butterkeks</b></p> <p>Gluten (Weizen); Dessert: Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>  <p>1</p> <p>kj 465 / kcal 111 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 18,0 g, davon Zucker 5,6 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,53 g / BE 1,5</p>	<p><b>Knusprige Nuggets auf Milchbasis mit Pommes und Ketchup, dazu Beilagensalat mit American Dressing</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Sellerie, Milch (Lactose), Senf</p> <p>11, 12</p> <p>kj 609 / kcal 145 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 19,5 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,64 g / BE 1,6</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>
Vollkost				
<p><b>Geflügelbratwurst mit Sauerkraut und Kartoffelpüree</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3, 8 </p> <p>kj 422 / kcal 101 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g, KH 7,3 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,66 g / BE 0,6</p>	<p><b>Hühnerfrikassee mit Spargel, dazu Möhren und Vollkornreis</b> <b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Birne</b></p> <p>Milch (Lactose)</p>   <p>kj 394 / kcal 94 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 14,6 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,52 g / BE 1,2</p>	<p><b>Pfannengulasch vom Rind mit Karotten-Erbsengemüse und Kartoffelklöße</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf </p> <p>kj 436 / kcal 104 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 14,5 g, davon Zucker 5,5 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,13 g / BE 1,2 g</p>	<p><b>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Erbsen Schokopudding</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie; Dessert: Milch (Lactose)</p>  <p>3</p> <p>kj 457 / kcal 109 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 16,4 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,61 g / BE 1,4</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p><b>Nudeln a la Bolognese vom Rind</b></p> <p>kj 635 / kcal 151 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 25,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,49 g / BE 2,2</p>	<p><b>Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, Zucchini-gemüse mit Tomatensauce und Paprikareis</b></p> <p>kj 349 / kcal 83 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 14,0 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 1,9 g / Salz 0,94 g / BE 1,2</p>	<p><b>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Reis</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 445 / kcal 106 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 17,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,75 g / BE 1,5</p>	<p><b>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</b></p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>kj 470 / kcal 112 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 15,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,11 g / BE 1,3</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>

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

# Speisekarte







**KW 19**  
Montag

**05.05.2025** bis  
Dienstag

**09.05.2025**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p><b>Frischer Salat mit Zitronendressing</b></p> <p></p> <p>kJ 143 / kcal 34 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 1,9 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 0,9 g / Salz 0,15 g / BE 0,2</p>	<p><b>Frischer Salat mit Kartoffel-Kräuter-Dressing</b></p> <p>Milch (Lactose), Schwefeldioxid/ Sulfit</p> <p>3</p> <p>kJ 208 / kcal 50 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 2,3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 0,9 g / Salz 0,42 g / BE 0,2</p>	<p><b>Frischer Salat mit Italian-Dressing</b></p> <p>Schwefeldioxid/Sulphit</p> <p>3, 11</p> <p>kJ 159 / kcal 38 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 1,9 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 0,9 g / Salz 0,46 g / BE 0,2</p>	<p><b>Kohlrabi-Rohkost</b></p> <p>kJ 104 / kcal 25 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 3,7 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 1,9 g / Salz 0,05 g / BE 0,3</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>
Dessert				
<p><b>Obstsalat</b></p> <p>3</p> <p>kJ 206 / kcal 49 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 11,6 g, davon Zucker 10,8g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,05 g / BE 1,0</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 10,3 g / Eiweiß 0,5 g / Salz 0,01 g / BE 1,0</p>	<p><b>Milchpudding Butterkeks</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 331 / kcal 79 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 13g, davon Zucker 10,0 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,18 g / BE 1,1</p>	<p><b>Schokopudding</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 350 / kcal 84 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 14,0 g, davon Zucker 10,0 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,18 g / BE 1,2</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>
<b>DE-ÖKO-003</b>				

# Speisekarte










**KW 20**  
Montag

**12.05.2025** bis  
Dienstag

**16.05.2025**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p><b>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Sour Cream und Beilagensalat mit Zitronendressing</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> kJ 544 / kcal 130 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g/ KH 17,1 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 3 g / Salz 0,30 g / BE 1,4</p>	<p><b>Vollkornpenne mit Paprikarahmsauce und Mais</b> <b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Apfel</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> kJ 467 / kcal 111 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g/ KH 18,2 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,96 g / BE 1,5</p>	<p><b>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</b></p> <p>Eier, Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p>3</p> <p> kJ 679 / kcal 162 / Fett 9,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 16,6 g, davon Zucker 6,3 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,60 g / BE 1,4</p>	<p><b>Cannelloni mit Karotten-Paprika-Zucchini-Füllung, dazu Basilikumrahmsauce und Reibekäse</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> kJ 567 / kcal 135 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g/ KH 16,1 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,07 g / BE 1,3</p>	Keine Verpflegung
Vollkost				
<p><b>Spaghetti mit Bolognese vom Rind</b> <b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Lollo Rosso mit Mais, dazu American-Dressing</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie; Dressing: Eier, Sellerie, Milch (Lactose), Senf</p> <p>  kJ 488 / kcal 119 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g/ KH 13,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,01 g / BE 1,1</p>	<p><b>Putengeschnetzeltes mit Wokgemüse und Langkornreis</b></p> <p></p> <p> kJ 491 / kcal 117 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 15,7 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,67 g / BE 1,3</p>	<p><b>Spätzle mit Erbsen, dazu Karotten-Zucchini-Rahmsauce</b> <b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Kiwi</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p> kJ 437 / kcal 104 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 15,5 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,54 g / BE 1,3</p>	<p><b>Lachsrahmsauce mit Brokkoli und Gnocchi</b> <b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Vanillepudding</b></p> <p>Fisch, Milch (Lactose), Gluten (Weizen) Dessert: Milch (Lactose)</p> <p>  1 kJ 474 / kcal 115 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g/ KH 16,1 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,07 g / BE 1,3</p>	Keine Verpflegung
Gluten-, Lactosefrei				
<p><b>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</b></p> <p> kJ 544 / kcal 130 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g, KH 20,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,34 g / BE 1,7</p>	<p><b>Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken</b></p> <p>Eier, Sellerie</p> <p> kJ 541 / kcal 129 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g, KH 22,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,01 g / BE 1,9</p>	<p><b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b></p> <p>3</p> <p> kJ 502 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g, KH 20,6 g, davon Zucker 9,9 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,7</p>	<p><b>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi</b></p> <p>Eier, Senf</p> <p>1</p> <p> kJ 687 / kcal 164 / Fett 7,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g, KH 18,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,1 g / BE 1,6</p>	Keine Verpflegung

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

# Speisekarte








**KW 20**  
Montag

**12.05.2025** bis  
Dienstag

**16.05.2025**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p><b>Lollo Rosso mit Mais, dazu American-Dressing</b></p> <p>Milch (Lactose), Senf, Sellerie, Eier</p>  11	<p><b>Gemüsesticks</b></p>	<p><b>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3, 11</p>	<p><b>Frischer Salat mit Balsamico-Dressing</b></p> <p>Senf</p> <p>3</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>
<p>KJ 212 / kcal 51 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 5,1 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,42 g / BE 0,4</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 0,2</p>	<p>KJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3</p>	<p>KJ 161 / kcal 39 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g, KH 4,1 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,50 g / BE 0,3</p>	
Dessert				
<p><b>Erdbeer-Quark-Dessert</b></p> <p>Milch (Lactose)</p>  11	<p><b>Apfel</b></p>  11	<p><b>Kiwi</b></p>  11	<p><b>Vanillepudding</b></p> <p>Milch (Lactose)</p>  11	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>
<p>KJ 571 / kcal 136 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,9 g, KH 14,3 g, davon Zucker 14,3 g / Eiweiß 6,9 g / Salz 0,13 g / BE 1,2</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 0,01 g / BE 0,8</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 0,01 g / BE 1,2</p>	<p>KJ 331 / kcal 79 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 13g, davon Zucker 10,0 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,18 g / BE 1,1</p>	
<b>DE-ÖKO-003</b>				



# Speisekarte



**KW 21**  
Montag

**19.05.2025** bis  
Dienstag

**23.05.2025**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p><b>Schmetterlingsnudeln mit Paprika-Karotten-Bolognaise</b> <b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Banane</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Sojabohnen</p> <p> 3 kJ 450 / kcal 107 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 17,5 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,05 g / BE 1,5</p>	<p><b>Linsen-Blumenkohl-Curry mit Erbsen und Langkornreis</b> <b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Birne</b></p> <p>Gluten (Weizen), Erdnüsse, Sojabohnen, Sesamsamen</p> <p> 3 kJ 449 / kcal 107 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 16,9 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,94 g / BE 1,4</p>	<p><b>Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kJ 1019 / kcal 243 / Fett 7,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,2 g / KH 32,5 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 10,7 g / Salz 1,25 g / BE 2,7</p>	<p><b>Überbackener Nudel-Brokkoli-Auflauf</b> <b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing</b></p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen); Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> 3 kJ 335 / kcal 80 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 10,3 g, davon Zucker 4,8 g / Eiweiß 4,1 g / Sa 0,27 g / BE 0,9</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>
Vollkost				
<p><b>Frühlingsrollen mit süß-saurer Sauce, dazu Langkornreis</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf, Sesamsamen, Sellerie</p> <p> 2 kJ 602 / kcal 144 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 25,8 g, davon Zucker 3,8 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,09 g / BE 2,1</p>	<p><b>Lasagne mit Hackfleisch vom Rind</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> kJ 544 / kcal 130 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 16,0 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,20 g / BE 1,3</p>	<p><b>Paniertes Seelachsfilet mit Bio-Rahmwirsing und Salzkartoffeln</b> <b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Schokopudding</b></p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose); Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> kJ 381 / kcal 91 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 12,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,47 g / BE 1,0 </p>	<p><b>Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener, dazu Weizenbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p> 2, 3, 8  kJ 480 / kcal 115 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 14,3 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,30g / BE 1,2 g</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p><b>Maisgrießbrei mit Kirschragout</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>kJ 403 / kcal 96 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,07 g / BE 1,3</p>	<p><b>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</b></p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>kJ 470 / kcal 112 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 15,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,11 g / BE 1,3</p>	<p><b>Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsen-Gemüse</b></p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Sesamsamen</p> <p>kJ 443 / kcal 106 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 17,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,40 g / BE 1,4</p>	<p><b>Nudeln a la Bolognaise vom Rind</b></p> <p>kJ 635 / kcal 152 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g, KH 25,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,49 g / BE 2,2</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>

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

# Speisekarte



**KW 21**  
Montag





**19.05.2025**  
Dienstag

bis

**23.05.2025**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p><b>Kopfsalat mit Kräuter-Dressing</b></p> <p>Schwefeldioxid/Sulfit, Senf</p> <p>3, 11</p> <p>KJ 167 / kcal 40 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g, KH 25,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,31 g / BE 0,3</p>	<p><b>Gemischter Salat mit American-Dressing</b></p> <p>Milch (Lactose), Eier, Sellerie, Senf</p> <p>3</p> <p>KJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3</p>	<p><b>Gemüsesticks</b></p> <p>KJ 73 / kcal 17 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0 g, KH 2,6 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,01 g / BE 0,2</p>	<p><b>Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> 3</p> <p>KJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>
Dessert				
<p><b>Banane</b></p> <p></p> <p>KJ 375 / kcal 90 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 20,0 g, davon Zucker 17,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,00 g / BE 1,7</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 10,3 g / Eiweiß 0,5 g / Salz 0,01 g / BE 1,0</p>	<p><b>Schokopudding</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>KJ 350 / kcal 84 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 14,0 g, davon Zucker 10,0 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,18 g / BE 1,2</p>	<p><b>Fruchtjoghurt Banane</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>KJ 363 / kcal 87 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g, KH 11,3 g, davon Zucker 10,7 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,13 g / BE 0,9</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>
<b>DE-ÖKO-003</b>				

# Speisekarte










**KW 22**  
Montag

**26.05.2025** bis  
Dienstag

**30.05.2025**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p><b>Vollkornspirelli mit Blumenkohl-Brokkoli und heller Rahmsauce</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Apfel</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p> 3</p> <p>kJ 369 / kcal 88 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 13,5 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,51 g / BE 1,1</p>	<p><b>Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Vanillepudding</b></p> <p>Eier, Milch (Lactose), Schwefeldioxid/Sulfit; Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> 3</p> <p>kJ 338 / kcal 81 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 9,8 g, davon Zucker 4,9 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,52 g / BE 0,8</p>	<p><b>Weizen-Hackbällchen in Tomatensauce, dazu Spaghetti</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Senf</p> <p>kJ 616 / kcal 147 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 18,0 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,35 g / BE 1,5</p>	<p><b>Erbsenfrikadelle mit Gemüserahmsauce, dazu Möhren und Salzkartoffeln</b></p> <p>Sojabohnen, Senf, Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>kJ 419 / kcal 100 / Fett 3,4g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 12,1 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,56 g / BE 1,0</p>	Keine Verpflegung
Vollkost				
<p><b>Pancakes mit Kirschgout und Vanillesauce, vorweg Zucchini cremesuppe</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kJ 690 / kcal 165 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 23,5 g, davon Zucker 12,1 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,54 g / BE 2,0</p>	<p><b>Rindfleischburger im Brötchen mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam</p> <p>12, 11 </p> <p>kJ 838 / kcal 200 / Fett 8,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g / KH 23,2 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 0,90 g / BE 1,9</p>	<p><b>Lachscurry in Tomaten-Kokos-Sauce mit Langkornreis, dazu Salat mit Kräuter-Öl-Dressing</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Kiwi</b></p> <p>Fisch, Sojabohnen, Senf, Sulfit</p> <p> 3 </p> <p>kJ 315 / kcal 75 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 10,4 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 2,8 g / Salz 0,66 g / BE 0,9</p>	<p><b>Putenschinkennudeln, dazu Eisbergsalat mit Tomaten und Joghurtdressing</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Milchpudding Butterkeks</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose); Dessert: Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> 2,3,8 </p> <p>kJ 474 / kcal 113/ Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 17,0 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,42 g / BE 1,4 g</p>	Keine Verpflegung
Gluten-, Lactosefrei				
<p><b>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</b></p> <p>kJ 596 / kcal 142 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 28,1 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 0,97 g / BE 2,3</p>	<p><b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b></p> <p>3</p> <p>kJ 502 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 20,6 g, davon Zucker 9,9 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,7</p>	<p><b>Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf</b></p> <p>kJ 184 / kcal 44 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 6,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,6</p>	<p><b>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Langkornreis</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>kJ 445 / kcal 106 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 17,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,75 g / BE 1,5</p>	Keine Verpflegung

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

# Speisekarte





**KW 22**  
Montag

**26.05.2025** bis  
Dienstag

**30.05.2025**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<b>Gemüsesticks</b>	<b>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</b>	<b>Gemüsesticks</b>	<b>Frischer Salat mit Italian-Dressing</b>	<b>Keine Verpflegung</b>
	Milch (Lactose) 3		Schwefeldioxid/Sulphit 3, 11	
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 g / Salz 1,01 g / BE 0,2	kJ 161 / kcal 38 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g, KH 2,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,41 g / BE 0,2	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 g / Salz 1,01 g / BE 0,2	kJ 159 / kcal 38 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 1,9 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 0,9 g / Salz 0,46 g / BE 0,2	
Dessert				
<b>Apfel</b>	<b>Vanillepudding</b>	<b>Kiwi</b>	<b>Milchpudding Butterkeks</b>	<b>Keine Verpflegung</b>
	Milch (Lactose)		Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	
kJ 255 / kcal 61 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 14,4 g, davon Zucker 10,3 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,2	kJ 331 / kcal 79 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 13g, davon Zucker 10,0 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,18 g / BE 1,1	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 331 / kcal 79 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 13g, davon Zucker 10,0 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,18 g / BE 1,1	
<b>DE-ÖKO-003</b>				