

# Speisekarte



Montag

**KW 27**  
Dienstag

30.06.2025 bis  
Mittwoch

04.07.2025  
Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p><b>Pizza Margherita</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>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</p>	<p><b>Gnocchi in Bio-Mais-Fetasauce mit Brokkoli</b> <b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Pudding Butterkeks</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier; Pudding: Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> kj 436 / kcal 104 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 17,1 g, davon Zucker 4,6 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,81 g / BE 1,4</p>	<p><b>Penne mit Tomatensauce und Erbsen, dazu Gouda Wassermelone</b> <b>DGE-Empfehlung:</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> kj 255 / kcal 61 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 14,4 g, davon Zucker 13,2g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,2</p>	<p><b>Milchreis mit Apfelmark, vorweg Kartoffelrahmsuppe</b> <b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Möhrensticks</b></p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> 3, 11 kj 352 / kcal 84 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,8 g / KH 9,0 g, davon Zucker 3,2g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,29 g / BE 0,7</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>
Vollkost				
<p><b>Lachswürfel in Tomatencremesauce mit Paprika und Vollkornreis</b> <b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Aprikose</b></p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fische, Milch (Lactose)</p> <p>  kj 537 / kcal 128 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 16,9 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,93 g / BE 1,4</p>	<p><b>Putencarbonara mit Makkaroni</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>1, 2, 3, 8  kj 255 / kcal 61 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 14,4 g, davon Zucker 13,2g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,2</p>	<p><b>Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit Kaisergemüse und Langkornreis</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf,</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>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 771 / kcal 184 / Fett 10,7 g, davon ges. Fettsäuren 5,4 g / KH 16,2 g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,36 g / BE 1,4</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p><b>Süßkartoffel Tikka Masala</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 499 / kcal 119 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 13,4 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,1</p>	<p><b>Vegetarischer Linseneintopf</b></p> <p>Sellerie</p> <p>kj 227 / kcal 54 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 9,8 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,05 g / BE 0,8</p>	<p><b>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi</b></p> <p>Eier, Senf, Sojabohnen</p> <p>kj 684 / kcal 163 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 18,7 g, davon Zucker 0,9 / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,11 g / BE 1,6</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 9,3g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,07 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 27**  
Dienstag

**30.06.2025** bis  
Mittwoch

**04.07.2025**  
Donnerstag

Freitag

Montag

## Salat

<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>Paprikasticks</b></p> <p>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</p>	<p><b>Gemischter Salat mit Joghurdressing</b></p> <p>Milch (Lactose), 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> 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>Keine Verpflegung</b></p>
---	--	--	---	---------------------------------

## Dessert

<p><b>Aprikose</b></p> <p> kj 178 / kcal 43 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 8,5 g, davon Zucker 7,7 g / Eiweiß 0,9 g / Salz 0,1 g / BE 0,7</p>	<p><b>Pudding Butterkeks</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> kj 329 / 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</p>	<p><b>Wassermelone</b></p> <p> kj 160 / 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 0,4</p>	<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>Keine Verpflegung</b></p>
--	---	--	--	---------------------------------

**DE-ÖKO-003**

# Speisekarte



Montag

KW 28  
Dienstag

07.07.2025 bis  
Mittwoch

11.07.2025  
Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p><b>Schupfnudeln mit Käserahmsauce und Brokkoli</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>1</p> <p>kj 574 / kcal 137 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 17,6 g, davon Zucker 2,7g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,47</p>	<p><b>Mac and Cheese, dazu Möhrensticks</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b></p> <p><b>Kiwi</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen</p> <p> 1</p> <p>kj 462 / kcal 110 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 16,2 g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,70 g / BE 1,35</p>	<p><b>Tortellini mit Spinatfüllung, dazu Tomatensauce und Erbsen</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b></p> <p><b>Schokopudding</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie; Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> 1</p> <p>kj 508 / kcal 121 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 19,9 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,86 g / BE 1,66</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 2,7g / Eiweiß 7,7 g / Salz 0,97 g / BE 1,58</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>
Vollkost				
<p><b>Rindergulasch mit Blumenkohl und Vollkornspirelli</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b></p> <p><b>Birne</b></p> <p>Gluten (Weizen), Senf</p> <p> </p> <p>kj 569 / kcal 136 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 18,9 g, davon Zucker 1,0g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,72 g / BE 1,57</p>	<p><b>Geflügelbratwurst mit Potato-Wedges und Sour Cream</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>8 </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>Gemüse-Frühlingsrollen mit süß-saurer Sauce, dazu Langkornreis</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Senf, Sesam</p> <p>2</p> <p>kj 612 / kcal 146 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 25,9 g, davon Zucker 3,6g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,08 g / BE 2,2</p>	<p><b>Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b></p> <p><b>Vanillepudding</b></p> <p>Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose); Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> </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>Keine Verpflegung</b></p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p><b>Rinderbraten in brauner Sauce, dazu Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</b></p> <p>kj 366 / kcal 88 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g, KH 9,0 g, davon Zucker 3,1g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,93 g / BE 0,75</p>	<p><b>Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce, dazu Risi Bisi</b></p> <p>Senf</p> <p>kj 541 / kcal 129 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g, KH 14,4 g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,09 g / BE 1,20</p>	<p><b>Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce</b></p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>kj 875 / kcal 209 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g, KH 30,9 g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 9,0 g / Salz 0,43 g / BE 2,57</p>	<p><b>Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 780 / kcal 186 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g, KH 28,6 g, davon Zucker 2,9g / Eiweiß 9,4 g / Salz 0,86 g / BE 2,39</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



Montag

KW 28  
Dienstag

07.07.2025 bis  
Mittwoch

11.07.2025  
Donnerstag

Freitag

Salat				
<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>Eisbergsalat 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 1,3g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,23 g / BE 0,12</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>
Dessert				
<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>Kiwi</b></p> <p></p> <p>kj 227 / kcal 54 / Fett 0,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g, KH 9,1 g, davon Zucker 8,9g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,01 g / BE 0,76</p>	<p><b>Schokopudding</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></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>Vanillepudding</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 521 / kcal 124 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g, KH 20,3 g, davon Zucker 14,0g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,15 g / BE 1,69</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>
<b>DE-ÖKO-003</b>				

# Speisekarte



Montag

KW 29  
Dienstag

14.07.2025 bis  
Mittwoch

18.07.2025  
Donnerstag

Freitag

## Vegetarisch

<p><b>Karotten-Kohlrabi-Kartoffelgratin mit Blattsalat und Joghurtdressing</b> <b>DGE-Empfehlung: Wassermelone</b></p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p>  1, 3 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	<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>Vegetarische Reispfanne mit Paprika, Zucchini und Auberginen</b> <b>DGE-Empfehlung: Nektarine</b></p>  6 kJ 347 / kcal 83 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 12,7 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,10 g / BE 1,06	<p><b>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</b></p> <p>Eier, Schwefeldioxid/Sulfite</p> <p>3                  kJ 550 / kcal 131 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g / KH 17,5 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,20 g / BE 1,45</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>
--	---	---	---	---------------------------------

## Vollkost

<p><b>Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Makkaroni</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>3, 8 </p> 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	<p><b>Lachscarbonara mit Brokkoli, dazu bunte Schmetterlingsnudeln</b> <b>DGE-Empfehlung: Milchreis</b></p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose); Milchreis: Milch (Lactose)</p>  1  kJ 607 / kcal 145 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 19,7 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 0,85 g / BE 1,64	<p><b>Gemüselasagne</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kJ 351 / kcal 84 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 12,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 1,73 g / BE 1,07</p>	<p><b>Geflügel-Cordon Bleu mit brauner Sauce, dazu Erbsen und Spätzle</b> <b>DGE-Empfehlung: Pudding Butterkeks</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Eier</p>  1, 2  kJ 456 / kcal 109 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 15,3 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 7,6 g / Salz 0,58 g / BE 1,3	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>
---	--	--	---	---------------------------------

## Gluten-, Lactosefrei

<p><b>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse 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 1,44</p>	<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 1,67</p>	<p><b>Kräftiger Kartoffeleintopf</b></p> <p>Sellerie</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 0,57</p>	<p><b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b></p> <p>kJ 511 / kcal 122 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 20,8 g, davon Zucker 9,7 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,49 g / BE 1,73</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>
--	--	--	---	---------------------------------

# Speisekarte



Montag

KW 29  
Dienstag

14.07.2025 bis  
Mittwoch

18.07.2025  
Donnerstag

Freitag

Salat				
<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>	<p><b>Bunter Salat mit Mais und American-Dressing</b></p> <p>Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p>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</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>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>Keine Verpflegung</b></p>
Dessert				
<p><b>Wassermelone</b></p> <p></p> <p>kJ 160 / kcal 38 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 8,3 g, davon Zucker 8,3 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,00 g / BE 0,69</p>	<p><b>Milchreis</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>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</p>	<p><b>Nektarine</b></p> <p></p> <p>kJ 233 / kcal 56 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 12,4 g, davon Zucker 11,6 g / Eiweiß 0,9 g / Salz 0,02 g / BE 1,03</p>	<p><b>Pudding Butterkeks</b></p> <p>Pudding: Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 329 / kcal 79 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 13,0 g, davon Zucker 10,00 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,18 g / BE 1,08</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p> <p></p>
<b>DE-ÖKO-003</b>				

# Speisekarte



Montag

KW 30  
Dienstag

21.07.2025 bis  
Mittwoch

25.07.2025  
Donnerstag

Freitag

## Vegetarisch

**Spaghetti mit Paprika-Sellerie-  
Karotten-Bolognese, dazu  
Gouda**

**DGE-Empfehlung:**

**Salat mit Zitronendressing**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie,  
Sojabohnen



kj 638 / kcal 152 / Fett 4,3 g, davon ges.  
Fettsäuren 1,5 g / KH 22,5 g, davon Zucker 3,2 g /  
Eiweiß 5,5 g / Salz 0,88 g / BE 1,87

**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

**American Pancakes mit  
Kirschragout und Vanillesauce,  
vorweg Karottencremesuppe**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier,

kj 699 / kcal 167 / Fett 6,0 g, davon ges.  
Fettsäuren 1,5 g / KH 23,9 g, davon Zucker 12,4 g /  
Eiweiß 4,0 g / Salz 0,61 g / BE 2,00

**Blumenkohl-Käse-Medaillon mit  
Sour Cream und Tomatenreis**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kj 527 / kcal 126 / Fett 6,7 g, davon ges.  
Fettsäuren 1,6 g / KH 11,6 g, davon Zucker 1,9 g /  
Eiweiß 4,8 g / Salz 1,20 g / BE 0,97

**Keine Verpflegung**

## Vollkost

**Putenfrikadelle mit  
Bratensauce, dazu Blumenkohl  
und Spätzle**

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf



kj 453 / kcal 108 / Fett 3,7 g, davon ges.  
Fettsäuren 0,8 g / KH 11,8 g, davon Zucker 1,0 g /  
Eiweiß 6,8 g / Salz 0,84 g / BE 0,99

**Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-  
Füllung und Tomatensauce,  
dazu Paprikasticks  
DGE-Empfehlung:  
Schokopudding**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier;  
Pudding: Milch (Lactose)



kj 824 / kcal 197 / Fett 5,1 g, davon ges.  
Fettsäuren 0,0 g / KH 29,1 g, davon Zucker 2,5 g /  
Eiweiß 8,2 g / Salz 0,36 g / BE 2,42

**Hühnerfrikassee mit Möhren  
und Vollkornreis  
DGE-Empfehlung:  
Vanillepudding**

Milch (Lactose);  
Pudding: Milch (Lactose)



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

**Paniertes Seelachsfilet mit  
Dillsauce und Erbsen, dazu  
Salzkartoffeln  
DGE-Empfehlung:  
Apfel**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Fische



kj 460 / kcal 110 / Fett 3,6 g, davon ges.  
Fettsäuren 0,8 g / KH 13,8 g, davon Zucker 1,0 g /  
Eiweiß 5,5 g / Salz 0,51 g / BE 1,15

**Keine Verpflegung**

## Gluten-, Lactosefrei

**Nudeln a la Napoli**

kj 573 / kcal 137 / Fett 1,8 g, davon ges.  
Fettsäuren 0,3 g / KH 26,9 g, davon Zucker 2,9 g /  
Eiweiß 2,9 g / Salz 1,13 g / BE 2,24

**Grillgemüse in Tomatensauce  
mit Paprika-Langkornreis**

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 1,17

**Oma's Gulaschsuppe mit  
Kartoffeln**

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 0,40

**Hühnerfrikassee mit  
Champignons, Erbsen und Reis**

Sojabohnen

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 1,49

**Keine Verpflegung**

# Speisekarte



**KW 30**

**21.07.2025 bis**

**25.07.2025**

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

## Salat

<p><b>Gemüsesticks</b></p> <p>Sulfid/Schwefeldioxid</p> <p>3</p> <p>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</p>	<p><b>Bunter Salat mit Italian-Dressing</b></p> <p>Sulfid/Schwefeldioxid</p> <p>3</p> <p>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</p>	<p><b>Gemischter Salat mit Joghurd dressing</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>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</p>	<p><b>Gemüsesticks</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3</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 0,001 g / BE 0,22</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>
---	---	---	--	---------------------------------

## Dessert

<p><b>Schokopudding</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 0,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,00 g / BE 1,49</p>	<p><b>Vanillepudding</b></p> <p>Milch (Lactose)</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 1,25</p>	<p><b>Apfel</b></p> <p>Milch (Lactose)</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>Kiwi</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>KJ 227 / kcal 54 / Fett 0,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 9,1 g, davon Zucker 8,9 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,01 g / BE 0,76</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>
--	--	--	---	---------------------------------

**DE-ÖKO-003**