

SPEISEKARTE



KW 15
Dienstag

06.04.2026 bis
Mittwoch

10.04.2026
Donnerstag

Freitag

Montag

Vegetarisch				
<p>Mie-Nudeln mit Sojabohnen-Mais-Paprika-Gemüse und Kokos-Currysauce DGE-Empfehlung: Milchpudding Butterkeks</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen; Dessert: Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> <p> 3</p> <p>kJ 493 / kcal 118 / Fett 5,3g , davon ges. Fettsäuren 2,3g / KH 15,1g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 4g / Salz 1,26g / BE 1,3</p>	<p>Haferflocken-Gemüse-Rösti mit Rahmkohlrabi und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kJ 582 / kcal 139 / Fett 6,1g , davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 15,7g, davon Zucker 2,6g / Eiweiß 4,3g / Salz 1,14g / BE 1,3</p>	<p>Vollkornspirelli mit Tomatensauce und Erbsen, dazu Gouda DGE-Empfehlung: Kiwi</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> 3, 11</p> <p>kJ 448 / kcal 107 / Fett 1,5g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 18,3g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 4,9g / Salz 0,71g / BE 1,5</p>	<p>Milchreis mit Apfelragout, vorweg Nudelsuppe mit Erbsen und Pastinaken DGE-Empfehlung: Möhrensticks</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</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>	Keine Verpflegung
Vollkost				
<p>Hähnchen-Dönerteller mit Sour-Cream und Pommes</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3 </p> <p>kJ 472 / kcal 113 / Fett 3,2g , davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 13,1g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 7,4g / Salz 0,67g / BE 1,1</p>	<p>Spaghetti mit Rinderbolognese DGE-Empfehlung: Gurkensticks</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p> </p> <p>kJ 478 / kcal 113 / Fett 2,6g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 17,4g, davon Zucker 2,9g / Eiweiß 5g / Salz 1,09g / BE 1,4</p>	<p>Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit buntem Gemüse und Kartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p></p> <p>kJ 473 / kcal 113 / Fett 5,8g , davon ges. Fettsäuren 2,2g / KH 10,3g, davon Zucker 1,6g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,91g / BE 0,9</p>	<p>Putencarbonara mit Makkaroni</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>1, 2, 3, 8 </p> <p>kJ 594 / kcal 142 / Fett 4,3g , davon ges. Fettsäuren 1,6g / KH 19,7g, davon Zucker 0,8g / Eiweiß 5,3g / Salz 0,82g / BE 1,6</p>	Keine Verpflegung
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Süßkartoffel Tikka Masala mit Langkornreis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kJ 425 / kcal 102 / Fett 3,7g , davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 14,6g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 2,3g / Salz 1,09g / BE 1,2</p>	<p>Nudeln Bolognese</p> <p>kJ 634 / kcal 152 / Fett 3,1g , davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 25,1g, davon Zucker 1,4g / Eiweiß 5,2g / Salz 1,49g / BE 2,1</p>	<p>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p>kJ 431 / kcal 103 / Fett 2,2g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 16,3g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 4,3g / Salz 1,38g / BE 1,4</p>	<p>Maisgrießbrei mit Kirschragout</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kJ 407 / kcal 97 / Fett 3,3g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 15,4g, davon Zucker 9,3g / Eiweiß 1g / Salz 0,07g / BE 1,3</p>	Keine Verpflegung

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 15
Dienstag

06.04.2026 bis
Mittwoch

10.04.2026
Donnerstag

Freitag

Salat				
Blattsalat mit Zitronenvinaigrette	Gurkensticks	Gemischter Salat mit Joghurtdressing	Möhrensticks	Keine Verpflegung
		Milch (Lactose)		
	3			
kj 174 / kcal 41 / Fett 3,1g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 1,9g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 0,9g / Salz 0,16g / BE 0,2	kj 58 / kcal 13 / Fett 0,2g , davon ges. Fettsäuren 0g / KH 1,8g, davon Zucker 1,8g / Eiweiß 0,7g / Salz 0g / BE 0,2	kj 214 / kcal 50 / Fett 3,3g , davon ges. Fettsäuren 0,6g / KH 3,7g, davon Zucker 3,1g / Eiweiß 1,3g / Salz 0,81g / BE 0,3	kj 163 / kcal 38 / Fett 0,2g , davon ges. Fettsäuren 0g / KH 6,8g, davon Zucker 6,3g / Eiweiß 0,8g / Salz 0,05g / BE 0,6	
Dessert				
Milchpudding Butterkeks	Obstkorb	Kiwi	Fruchtjoghurt Pfirsich-Maracuja	Keine Verpflegung
Gluten (Weizen), Milch (Lactose)			Milch (Lactose)	
				
kj 333 / kcal 79 / Fett 1,5g , davon ges. Fettsäuren 1g / KH 13g, davon Zucker 10g / Eiweiß 3,1g / Salz 0,18g / BE 1,1	kj 271 / kcal 65 / Fett 0g , davon ges. Fettsäuren 0g / KH 14,4g, davon Zucker 13,2g / Eiweiß 0,3g / Salz 0g / BE 1,2	kj 42 / kcal 10 / Fett 0,1g , davon ges. Fettsäuren 0g / KH 2,4g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 0,1g / Salz 0g / BE 0,2	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	
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 16
Dienstag

13.04.2026 bis
Mittwoch

17.04.2026
Donnerstag

Freitag

Montag

Vegetarisch				
<p>Tomatensuppe mit Vollkornreis, dazu Weizenbrötchen DGE-Empfehlung: Gurkensticks</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose)</p>  <p>kj 538 / kcal 129 / Fett 4g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 19,3g, davon Zucker 2,7g / Eiweiß 3,5g / Salz 1,24g / BE 1,6</p>	<p>Grießbrei mit Apfelmus, vorweg Kartoffelrahmsuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>3, 11</p> <p>kj 422 / kcal 101 / Fett 5,6g , davon ges. Fettsäuren 3g / KH 10,1g, davon Zucker 5,5g / Eiweiß 2,4g / Salz 0,27g / BE 0,8</p>	<p>Karotten-Kohlrabi-Kartoffelgratin mit Blattsalat und Joghurtdressing DGE-Empfehlung: Buttermilchdessert Mango</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p>  <p>kj 315 / kcal 75 / Fett 3g , davon ges. Fettsäuren 1,7g / KH 7,9g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 3,4g / Salz 0,96g / BE 0,7</p>	<p>Tortellini mit Tomaten-Karottenfüllung, dazu Tomatensauce und Erbsen DGE-Empfehlung: Apfel</p> <p>Gluten (Weizen)</p>  <p>kj 505 / kcal 121 / Fett 2,7g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 19,7g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 4,1g / Salz 0,84g / BE 1,6</p>	Keine Verpflegung
Vollkost				
<p>Hähnchen-Nuggets mit Brokkoli und Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>3, 8</p>  <p>kj 394 / kcal 94 / Fett 2,7g , davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 11,6g, davon Zucker 1,3g / Eiweiß 5,7g / Salz 0,81g / BE 1</p>	<p>Rindergulasch mit Möhren und Spirelli DGE-Empfehlung: Weintrauben</p> <p>Gluten (Weizen), Senf</p>   <p>kj 550 / kcal 132 / Fett 3,9g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 18,5g, davon Zucker 2g / Eiweiß 5,5g / Salz 0,75g / BE 1,5</p>	<p>Geflügel-Currywurst mit Pommes</p> <p>Senf</p> <p>8</p>  <p>kj 491 / kcal 118 / Fett 4,5g , davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 13,3g, davon Zucker 3,3g / Eiweiß 5,4g / Salz 0,63g / BE 1,1</p>	<p>Vegetarisches Lahmacun, dazu knackiger Salat und Sour Cream</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)</p> <p>kj 738 / kcal 176 / Fett 6,5g , davon ges. Fettsäuren 0,9g / KH 22,2g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 7g / Salz 1,38g / BE 1,8</p>	Keine Verpflegung
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Bunter Gemüseintopf</p> <p>kj 190 / kcal 45 / Fett 1,8g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 5,8g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 1g / Salz 1,03g / BE 0,5</p>	<p>Rindergulasch mit Gnocchi</p> <p>Eier, Senf</p> <p>kj 514 / kcal 123 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 14,3 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,28 g / BE 1,2</p>	<p>Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce, dazu Risi Bisi</p> <p>Senf</p> <p>1</p> <p>kj 547 / kcal 131 / Fett 5g , davon ges. Fettsäuren 1,2g / KH 14,4g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 6,5g / Salz 1,09g / BE 1,2</p>	<p>Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>kj 475 / kcal 113 / Fett 3,8g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 15,8g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 3,4g / Salz 1,11g / BE 1,3</p>	Keine Verpflegung

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 16
Dienstag

13.04.2026 bis
Mittwoch

17.04.2026
Donnerstag

Freitag

Montag

Salat				
Gurkensticks  kJ 58 / kcal 13 / Fett 0,2g , davon ges. Fettsäuren 0g / KH 1,8g, davon Zucker 1,8g / Eiweiß 0,7g / Salz 0g / BE 0,2	Gemischter Salat mit Joghurtdressing Milch (Lactose) 3 kJ 133 / kcal 31 / Fett 1,7g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 2,1g, davon Zucker 2,6g / Eiweiß 1,1g / Salz 0,26g / BE 0,2	Gemüsesticks kJ 83 / kcal 20 / Fett 0,2g , davon ges. Fettsäuren 0g / KH 2,7g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 1g / Salz 0g / BE 0,2	Bunter Salat mit Balsamicodressing Senf, Sulfit 3 kJ 127 / kcal 30 / Fett 1,7g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 2,1g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 0,9g / Salz 0,24g / BE 0,2	Keine Verpflegung
Dessert				
Fruchtjoghurt Erdbeere Milch (Lactose) kJ 451 / kcal 107 / Fett 3g , davon ges. Fettsäuren 2g / KH 16,5g, davon Zucker 16,4g / Eiweiß 3,5g / Salz 0,13g / BE 1,4	Weintrauben  kJ 394 / kcal 70 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren/ 0,1 g KH 15,2 g, davon Zucker 14,6 g / Eiweiß 0,7 g / Salz 0,01 g	Buttermilchdessert Mango Milch (Laktose)  kJ 238 / kcal 56 / Fett 1,8g , davon ges. Fettsäuren 1,2g / KH 8,9g, davon Zucker 7,8g / Eiweiß 1,4g / Salz 0,06g / BE 0,7	Apfel  kJ 271 / kcal 65 / Fett 0g , davon ges. Fettsäuren 0g / KH 14,4g, davon Zucker 13,2g / Eiweiß 0,3g / Salz 0g / BE 1,2	Keine Verpflegung
DE-ÖKO-003				

SPEISEKARTE



KW 17
Dienstag

20.04.2026 bis
Mittwoch

24.04.2026
Donnerstag

Freitag

Montag

Vegetarisch				
<p>Vegetarische Hackbällchen in Tomatensauce mit Langkornreis DGE-Empfehlung: Salat mit Joghurdressing</p> <p>Gluten (Weizen), Senf, Sellerie; Salat: Milch (Laktose), 3</p>  <p>kj 550 / kcal 131 / Fett 4,4g , davon ges. Fettsäuren 1,1g / KH 18,4g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 4,3g / Salz 1,29g / BE 1,5</p>	<p>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</p> <p>Eier, Sulfid</p> <p>3</p> <p>kj 599 / kcal 142 / Fett 7,7g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 16g, davon Zucker 5,6g / Eiweiß 1,8g / Salz 0,61g / BE 1,3</p>	<p>Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Kartoffeln DGE-Empfehlung: Birne</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p>  <p>kj 373 / kcal 88 / Fett 4,1g , davon ges. Fettsäuren 1,8g / KH 9,6g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 2,8g / Salz 0,49g / BE 0,8</p>	<p>Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Sour Cream und Würzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose)</p> <p>kj 591 / kcal 142 / Fett 7,9g , davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 12,8g, davon Zucker 1,5g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,79g / BE 1,1</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
Vollkost				
<p>Gebratene Putenstreifen in Gemüserahmsauce mit Möhren und Salzkartoffeln</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p>  <p>kj 305 / kcal 73 / Fett 2,4 g , davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 9,1 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,54 g / BE 0,8</p>	<p>Mildes Lachscurry mit Paprika, Kokosmilch, dazu Brokkoli und Schmetterlingsnudeln DGE-Empfehlung: Milchpudding Butterkeks</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Sojabohnen; Dessert: Milch (Laktose), Gluten (Weizen)</p>  <p>3</p> <p>kj 544 / kcal 127 / Fett 3g , davon ges. Fettsäuren 1g / KH 18,7g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 6g / Salz 0,56g / BE 1,6</p>	<p>Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Makkaroni</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p>  <p>3,8</p> <p>kj 661 / kcal 158 / Fett 5,3g , davon ges. Fettsäuren 1,7g / KH 21,1g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 5,8g / Salz 0,79g / BE 1,8</p>	<p>Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Erbsen und Langkornreis DGE-Empfehlung: Milchpudding Schokolade</p> <p>Milch (Lactose); Dessert: Milch (Lactose)</p>  <p>kj 469 / kcal 112 / Fett 1,6g , davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 18,1g, davon Zucker 2,6g / Eiweiß 5,9g / Salz 0,93g / BE 1,5</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</p> <p>kj 547 / kcal 131 / Fett 3,1g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 20g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 5,4g / Salz 1,34g / BE 1,7</p>	<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p> <p>kj 511 / kcal 122 / Fett 3,7g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 20,8g, davon Zucker 9,7g / Eiweiß 1,2g / Salz 0,49g / BE 1,7</p>	<p>Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Gnocchi</p> <p>Eier, Sellerie</p> <p>1, 3, 8</p> <p>kj 782 / kcal 187 / Fett 10,5 g , davon ges. Fettsäuren 4,0 g / KH 17,6 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,29 g / BE 1,5</p>	<p>Kräftiger Kartoffeleintopf</p> <p>Sellerie</p> <p>kj 249 / kcal 60 / Fett 2,1g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 8,9g, davon Zucker 1,6g / Eiweiß 1,1g / Salz 0,93g / BE 0,7</p>	<p>Keine Verpflegung</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 17
Dienstag

20.04.2026 bis
Mittwoch

24.04.2026
Donnerstag

Freitag

Montag

Salat				
<p>Gemischter Salat mit Joghurtdressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> 3</p> <p>kJ 144 / kcal 34 / Fett 2,6g, davon ges. Fettsäuren 1,1g / KH 1,9g, davon Zucker 2g / Eiweiß 1,1g / Salz 0,26g / BE 0,2</p>	<p>Bunter Salat mit Mais und American-Dressing</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>Gemüsesticks</p> <p>kJ 83 / kcal 20 / Fett 0,2g, davon ges. Fettsäuren 0g / KH 2,7g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 1g / Salz 0g / BE 0,2</p>	<p>Gemischter Salat mit Kräuterdressing</p> <p>Senf, Sulfit</p> <p>3, 11</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>Keine Verpflegung</p>
Dessert				
<p>Heidelbeerjoghurt</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kJ 409 / kcal 97 / Fett 3,1g, davon ges. Fettsäuren 2,1g / KH 12,9g, davon Zucker 12,1g / Eiweiß 3,9g / Salz 0,12g / BE 1,1</p>	<p>Milchpudding Butterkeks</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 333 / kcal 79 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 13 g, davon Zucker 10,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,18 g / BE 1,1</p>	<p>Birne</p> <p></p> <p>kJ 251 / kcal 60 / Fett 0,4g, davon ges. Fettsäuren 0g / KH 13,2g, davon Zucker 11,3g / Eiweiß 0,5g / Salz 0g / BE 1,1</p>	<p>Milchpudding Schokolade</p> <p>Milch (Laktose)</p> <p></p> <p>kJ 350 / kcal 83 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 14 g, davon Zucker 10,0 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,18 g / BE 1,2</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
DE-ÖKO-003				

SPEISEKARTE



KW 18
Dienstag

27.04.2026 bis
Mittwoch

01.05.2026
Donnerstag

Freitag

Montag

Vegetarisch				
<p>American Pancakes mit Roter Grütze und Vanillesauce, vorweg Brokkolicremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>3</p> <p>kj 687 / kcal 163 / Fett 5,8g , davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 22,9g, davon Zucker 11,5g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,52g / BE 1,9</p>	<p>Nuggets auf Milchbasis mit Pommes, dazu Salat mit Joghurtdressing</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>3</p> <p>kj 514 / kcal 122 / Fett 2,9g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 17,8g, davon Zucker 3,3g / Eiweiß 5,5g / Salz 0,69g / BE 1,5</p>	<p>Spaghetti mit Paprika-Sellerie-Karotten-Bolognese, dazu Gouda</p> <p>DGE-Empfehlung:</p> <p>Salat mit Zitronendressing</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Milch (Laktose)</p> <p></p> <p>kj 491 / kcal 116 / Fett 3,4g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 16,8g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 4,6g / Salz 1,05g / BE 1,4</p>	<p>Lauch-Käse-Suppe mit Hackfleisch-Alternative aus Sonnenblumenkernen, dazu Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p>1</p> <p>kj 562 / kcal 134 / Fett 6,3g , davon ges. Fettsäuren 3,3g / KH 14,8g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 4,2g / Salz 1,27g / BE 1,2</p>	Keine Verpflegung
Vollkost				
<p>Paniertes Seelachsfilet mit Erbsen und Möhren, dazu Salzkartoffeln</p> <p>DGE-Empfehlung:</p> <p>Apfel</p> <p>Fisch, Gluten (Weizen)</p> <p> </p> <p>kj 418 / kcal 99 / Fett 2,6g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 13,2g, davon Zucker 1,3g / Eiweiß 4,6g / Salz 0,24g / BE 1,1</p>	<p>Bandnudeln und Tomatensauce, dazu Paprikasticks</p> <p>DGE-Empfehlung:</p> <p>Buttermilchdessert Mango</p> <p>Gluten (Weizen), Eier; Dessert: Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 466 / kcal 111 / Fett 2,2g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 18,9g, davon Zucker 3g / Eiweiß 3,7g / Salz 0,54g / BE 1,6</p>	<p>Putenschnitzel-Burger mit Ketchup, dazu Pommes</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Sellerie, Senf, Sesam</p> <p></p> <p>kj 669 / kcal 159 / Fett 4g , davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 23,4g, davon Zucker 3,4g / Eiweiß 6,5g / Salz 0,52g / BE 2</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Möhren und Vollkornreis</p> <p>DGE-Empfehlung:</p> <p>Milchpudding Vanille</p> <p>Milch (Lactose); Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>kj 450 / kcal 107 / Fett 2,3g , davon ges. Fettsäuren 0,9g / KH 16g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 5,3g / Salz 0,82g / BE 1,3</p>	Keine Verpflegung
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Hähnchenstreifen in Paprikasauce, dazu Langkornreis</p> <p>Senf, Sellerie</p> <p>kj 319 / kcal 76 / Fett 1,8g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 9,1g, davon Zucker 22,3 / Eiweiß 5,5g / Salz 2,1g / BE 0,8</p>	<p>Nudeln a la Napoli</p> <p>kj 573 / kcal 137 / Fett 1,8g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 26,9g, davon Zucker 2,9g / Eiweiß 2,9g / Salz 1,13g / BE 2,2</p>	<p>Linsen-Bolognese mit Gnocchi</p> <p>Eier, Sellerie</p> <p>kj 540 / kcal 129 / Fett 2,4g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 22,8g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 3,8g / Salz 1,01g / BE 1,9</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 422 / kcal 101 / Fett 2,3g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 15,9g, davon Zucker 0,4g / Eiweiß 4g / Salz 0,99g / BE 1,3</p>	Keine Verpflegung

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 18
Dienstag

27.04.2026 bis
Mittwoch

01.05.2026
Donnerstag

Freitag

Montag

Salat				
<p>Bunter Salat mit Italian-Dressing</p> <p>Sulfit/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>Gemüsesticks</p> <p>kJ 83 / kcal 20 / Fett 0,2g, davon ges. Fettsäuren 0g / KH 2,7g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 1g / Salz 0g / BE 0,2</p>	<p>Salat mit Zitronendressing</p> <p></p> <p>kJ 174 / kcal 41 / Fett 3,1g, davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 1,9g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 0,9g / Salz 0,16g / BE 0,2</p>	<p>Gemischter Salat mit Joghurdressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>kJ 214 / kcal 50 / Fett 3,3g, davon ges. Fettsäuren 0,6g / KH 3,7g, davon Zucker 3,1g / Eiweiß 1,3g / Salz 0,81g / BE 0,3</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
Dessert				
<p>Apfel</p> <p></p> <p>kJ 255 / kcal 61 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 14,4 g, davon Zucker 10,3 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,1 g / BE 1,2</p>	<p>Buttermilchdessert Mango</p> <p>Milch</p> <p></p> <p>kJ 379 / kcal 91 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 12 g, davon Zucker 10 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 0,13 g / BE 1,0</p>	<p>Obstkorb</p> <p>kJ 271 / kcal 65 / Fett 0g, davon ges. Fettsäuren 0g / KH 14,4g, davon Zucker 13,2g / Eiweiß 0,3g / Salz 0g / BE 1,2</p>	<p>Milchpudding Vanille</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 331 / kcal 78 / Fett 1,5g, davon ges. Fettsäuren 1g / KH 13g, davon Zucker 10g / Eiweiß 3,2g / Salz 0,18g / BE 1,1</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
DE-ÖKO-003				