

Speisekarte



KW 31
Dienstag

28.07.2025 bis
Mittwoch

01.08.2025
Donnerstag

Freitag

Montag

Vegetarisch				
<p>Milchreis mit Apfelmark, vorweg Kartoffelrahmsuppe DGE-Empfehlung: Möhrensticks</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</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>Erbsenfrikadelle mit Rahmgemüse und Salzkartoffeln</p> <p>Sojabohnen, Senf, Milch (Lactose)</p> <p>3</p> kJ 473 / kcal 113 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 13,3 g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,75 g / BE 1,1	<p>Pizza Margherita</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</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>Gnocchi in Bio-Mais-Fetasauce mit Brokkoli DGE-Empfehlung: Pudding Butterkeks</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier; Pudding: Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</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	Keine Verpflegung
Vollkost				
<p>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</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>Spaghetti mit Rinderbolognese DGE-Empfehlung: Gurkensticks</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</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>Lachswürfel in Tomatencremesauce mit Paprika und Vollkornreis DGE-Empfehlung: Aprikose</p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fische, Milch (Lactose)</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>Putencarbonara mit Makkaroni</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</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	Keine Verpflegung
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Maisgrießbrei mit Kirschragout</p> <p>Sojabohnen</p> kJ 403 / kcal 96 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 15,4 g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,07 g / BE 1,3	<p>Nudeln Bolognese</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>Süßkartoffel Tikka Masala</p> <p>Sojabohnen</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>Vegetarischer Linseneintopf</p> <p>Sellerie</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	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 31
Dienstag

28.07.2025 bis
Mittwoch

01.08.2025
Donnerstag

Freitag

Montag

Salat				
<p>Möhrensticks</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>Gurkensticks</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>Blattsalat mit Zitronenvinaigrette</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>Paprikasticks</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>Keine Verpflegung</p>
Dessert				
<p>Obstkorb</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 1,2</p>	<p>Pudding Waldfrucht</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>Aprikose</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>Pudding Butterkeks</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>Keine Verpflegung</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 32
Dienstag

04.08.2025 bis
Mittwoch

08.08.2025
Donnerstag

Freitag

Montag

Vegetarisch

<p>Vegetarisches Lahmacun, dazu knackiger Salat und Joghurt-Dip</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>Linsen-Chili mit Süßkartoffeln und Bohnen, dazu Langkornreis</p> <p>DGE-Empfehlung: Gurkensticks</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>Schupfnudeln mit Käserahmsauce und Brokkoli</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>Tortellini mit Spinatfüllung, dazu Tomatensauce und Erbsen</p> <p>DGE-Empfehlung: Schokopudding</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie; Dessert: Milch (Lactose)</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>Keine Verpflegung</p>
---	---	--	---	---------------------------------

Vollkost

<p>Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>DGE-Empfehlung: Vanillepudding</p> <p>Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose); Dessert: Milch (Lactose)</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>Putenschnitzel mit Rahmsauce, dazu Möhren und Kroketten</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Senf, Milch (Lactose)</p> <p> kJ 622 / kcal 149 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 17,0 g, davon Zucker 1,9g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,36 g / BE 1,41</p>	<p>Rindergulasch mit Blumenkohl und Vollkornspirelli</p> <p>DGE-Empfehlung: Birne</p> <p>Gluten (Weizen), Senf</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>Geflügelbratwurst mit Potato-Wedges und Sour Cream</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>Keine Verpflegung</p>
---	--	--	---	---------------------------------

Gluten-, Lactosefrei

<p>Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis</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>Bunter Gemüseintopf</p> <p>kJ 185 / kcal 44 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g, KH 5,8 g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 1,0 g / Salz 1,03 g / BE 0,49</p>	<p>Rinderbraten in brauner Sauce, dazu Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</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>Hähnchengeschnetzeltes in Champignonrahmsauce, dazu Risi Bisi</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>Keine Verpflegung</p>
---	---	---	---	---------------------------------

Speisekarte



KW 32

04.08.2025 bis

08.08.2025

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p>Eisbergsalat mit Zitronenvinaigrette</p> <p>Milch (Lactose)</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>Gurkensticks</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>Gemischter Salat mit Joghurtdressing</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>Gemüsesticks</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>Keine Verpflegung</p>
Dessert				
<p>Vanillepudding</p> <p>Milch (Lactose)</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>Obstkorb</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 1,2</p>	<p>Birne</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>Schokopudding</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>Keine Verpflegung</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 33
Montag
Dienstag

11.08.2025 bis
Mittwoch

15.08.2025
Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognaise, dazu Gouda
DGE-Empfehlung:
Paprikasticks

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie



kj 714 / kcal 170 / Fett 3,5 g, davon ges.
Fettsäuren 1,5 g / KH 26,8 g, davon Zucker 2,3 g /
Eiweiß 7,5 g / Salz 1,13 g / BE 2,23

Karotten-Kohlrabi-Kartoffelgratin mit Blattsalat und Joghurdressing
DGE-Empfehlung:
Pudding Butterkeks

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



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

Vegetarische Hackbällchen in Tomatensauce mit Langkornreis

Gluten (Weizen), Sellerie, Senf

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

Reispfanne mit Paprika, Zucchini und Auberginen, dazu Mais
DGE-Empfehlung:
Nektarine



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

Keine Verpflegung

Vollkost

Rindfleischburger mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes

Gluten (Weizen), Sellerie, Senf, Sesam



3, 8
kj 758 / kcal 181 / Fett 6,1 g, davon ges.
Fettsäuren 2,0 g / KH 24,6 g, davon Zucker 3,0 g /
Eiweiß 6,2 g / Salz 0,85 g / BE 2,05

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

Lachscarbonara mit Brokkoli, dazu bunte Schmetterlingsnudeln
DGE-Empfehlung:
Milchreis

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose);
Milchreis: Milch (Lactose)



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

Gemüselasagne

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

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

Keine Verpflegung

Gluten-, Lactosefrei

Linsen-Bolognaise mit Gnocchi

Eier, Sellerie

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 1,90

Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis

Sojabohnen, Sellerie, Senf

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

Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis

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

Kräftiger Kartoffeleintopf

Sellerie

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

Keine Verpflegung

Speisekarte



KW 33
Dienstag

11.08.2025 bis
Mittwoch

15.08.2025
Donnerstag

Freitag

Montag

Salat				
Paprikasticks	Eisbergsalat mit Tomaten und Kräutervinaigrette	Bunter Salat mit Mais und American-Dressing	Gemüsesticks	Keine Verpflegung
	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 0,01 g / BE 0,22	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	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	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	
Dessert				
Heidelbeerjoghurt	Pudding Butterkeks	Milchreis	Nektarine	Keine Verpflegung
Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Milch (Lactose)		
				
kj 312 / kcal 75 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 5,8 g, davon Zucker 0,0 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,13 g / BE 0,48	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	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	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	
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 34
Dienstag

18.08.2025 bis
Mittwoch

22.08.2025
Donnerstag

Freitag

Montag

Vegetarisch				
<p>Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Sour Cream und Tomatenreis</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> 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</p>	<p>Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Kartoffeln</p> <p>DGE-Empfehlung: Kiwi</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>Spaghetti mit Paprika-Sellerie-Karotten-Bolognese, dazu Gouda</p> <p>DGE-Empfehlung: Salat mit Zitronendressing</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Sojabohnen</p> <p> 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</p>	<p>Nuggets auf Milchbasis mit Pommes, dazu Salat mit Joghurtdressing</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Milch (Lactose), Eier, Sellerie</p> <p>3</p> <p>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</p>	Keine Verpflegung
Vollkost				
<p>Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce und Erbsen, dazu Salzkartoffeln</p> <p>DGE-Empfehlung: Vanillepudding</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Fische; Pudding: Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>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</p>	<p>Vegetarische Currywurst mit Potatoes-Wedges</p> <p>Gluten (Weizen), Senf, Sellerie</p> <p>kJ 600 / kcal 143 / Fett 6,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 15,7 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,07 g / BE 1,31</p>	<p>Putenfrikadelle mit Bratensauce, dazu Blumenkohl und Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf</p> <p></p> <p>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</p>	<p>Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce, dazu Paprikasticks</p> <p>DGE-Empfehlung: Schokopudding</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier; Pudding: Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>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</p>	Keine Verpflegung
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln</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 0,40</p>	<p>Schmorgemüse Mediterrane Art, mit Kräuter-Maisgrieß</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kJ 298 / kcal 71 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 7,3 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,24 g / BE 0,61</p>	<p>Nudeln a la Napoli</p> <p>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</p>	<p>Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika-Langkornreis</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 1,17</p>	Keine Verpflegung

Speisekarte



KW 34
Dienstag

18.08.2025 bis
Mittwoch

22.08.2025
Donnerstag

Freitag

Montag

Salat				
<p>Gemischter Salat mit Joghurtdressing</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>Gemüsesticks</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>Salat mit Zitronendressing</p> <p></p> <p>kJ 257 / kcal 61 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 1,7 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,29 g / BE 0,14</p>	<p>Gemüsesticks</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>Keine Verpflegung</p>
Dessert				
<p>Vanillepudding</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 1,25</p>	<p>Kiwi</p> <p></p> <p>kJ 227 / kcal 54 / Fett 0,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 9,1 g, davon Zucker 8,9 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,01 g / BE 0,76</p>	<p>Obstkorb</p> <p>kJ 572 / kcal 137 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 30,7 g, davon Zucker 30,4 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 2,55</p>	<p>Schokopudding</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 0,0 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,00 g / BE 1,49</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
DE-ÖKO-003				