

Vegetarisch				
<p><b>Karotten-Kartoffel-Blumenkohleintopf mit Weizenbrötchen</b> <b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Pudding Butterkeks</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose); Dessert: Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p>  <p>kj 331 / kcal 79 / Fett 1,7g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 13g, davon Zucker 3g / Eiweiß 2,5g / Salz 0,85g / BE 1,1</p>	<p><b>Penne mit Tomatensauce und Erbsen, dazu Gouda</b> <b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Kiwi</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 Apfelmus, 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>Haferflocken-Gemüse-Rösti mit Rahmgemüse und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 595 / kcal 142 / Fett 6,5g , davon ges. Fettsäuren 1,6g / KH 15,6g, davon Zucker 2,6g / Eiweiß 4,2g / Salz 1,16g / BE 1,3</p>	Keine Verpflegung
Vollkost				
<p><b>Putencarbonara mit Makkaroni</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>  <p>1, 2, 3, 8 kj 625 / kcal 149 / Fett 5,1g , davon ges. Fettsäuren 2g / KH 19,7g, davon Zucker 0,8g / Eiweiß 5,3g / Salz 0,82g / BE 1,6</p>	<p><b>Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit bunten Gemüse 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>Rindfleischburger mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Senf, Sesam</p>  <p>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</p>	<p><b>Spaghetti mit Rinderbolognese</b> <b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Gurkensticks</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</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>	Keine Verpflegung
Gluten-, Lactosefrei				
<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>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>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>Nudeln Bolognese</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>	Keine Verpflegung

# SPEISEKARTE



KW 43

20.10.2025 bis  
Mittwoch

24.10.2025  
Donnerstag

Freitag

Montag

Dienstag

Salat				
<b>Gemüsesticks</b>	<b>Gemischter Salat mit Joghurdressing</b>	<b>Möhrensticks</b>	<b>Gurkensticks</b>	<b>Keine Verpflegung</b>
	Milch (Lactose)			
	3, 11			
 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	 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	 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	 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	
Dessert				
<b>Pudding Butterkeks</b>	<b>Kiwi</b>	<b>Fruchtjoghurt Pfirsich-Maracuja</b>	<b>Pudding Waldfrucht</b>	<b>Keine Verpflegung</b>
Gluten (Weizen), Milch (Lactose)		Milch (Lactose)	Milch (Lactose)	
 kJ 333 / 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	 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	 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	 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	
<b>DE-ÖKO-003</b>				

# SPEISEKARTE



**KW 44**  
Dienstag

**27.10.2025** bis  
Mittwoch

**31.10.2025**  
Donnerstag

Freitag

Montag

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>Karotten-Kohlrabi-Kartoffelgratin mit Blattsalat und Joghurtdressing</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b></p> <p><b>Schokopudding</b> Milch (Lactose), Sellerie; Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> 1, 3</p> <p>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>	<p><b>Tortellini mit Tomaten-Karottenfüllung, dazu Tomatensauce und Erbsen</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b></p> <p><b>Apfel</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p></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>	Keine Verpflegung
Vollkost				
<p><b>Rindergulasch mit Bio-Rotkohl und Vollkornspirelli</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b></p> <p><b>Mandarine</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 Sauerkraut und Kartoffelpüree</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>Falafelbällchen mit Joghurt-Dip und Tomatenreis</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 540 / kcal 129 / Fett 5,1g, davon ges. Fettsäuren 1,6g / KH 16,4g, davon Zucker 3g / Eiweiß 3,6g / Salz 1,12g / BE 1,4</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>	Keine Verpflegung
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>	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 44**  
Dienstag

**27.10.2025 bis**  
Mittwoch

**31.10.2025**  
Donnerstag

Freitag

Montag

Salat				
<b>Gemischter Salat mit Joghurtdressing</b>	<b>Gemüsesticks</b>	<b>Bunter Salat mit Balsamicodressing</b>	<b>Eisbergsalat mit Zitronenvinaigrette</b>	<b>Keine Verpflegung</b>
Milch (Lactose)		Senf, Sulfit/Schwefeldioxid		
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	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	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	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	
Dessert				
<b>Mandarine</b>	<b>Schokopudding</b>	<b>Apfel</b>	<b>Vanillepudding</b>	<b>Keine Verpflegung</b>
 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	Milch (Lactose)  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	 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	Milch (Lactose)  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	
<b>DE-ÖKO-003</b>				

# SPEISEKARTE



Montag

KW 45  
Dienstag

03.11.2025 bis  
Mittwoch

07.11.2025  
Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p><b>Vegetarische Hackbällchen in Tomatensauce mit Langkornreis</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Senf</p> <p> 1</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>Mac and Cheese, dazu Möhrensticks</b> <b>DGE-Empfehlung:</b> <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>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</b></p> <p>Eier, Schwefeldioxid/Sulfite</p> <p>3</p> <p>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>Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese, dazu Gouda Paprikasticks</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> 3</p> <p>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</p>	Keine Verpflegung
Vollkost				
<p><b>Mildes Lachscurry mit Paprika, Kokosmilch, dazu Brokkoli und bunte Schmetterlingsnudeln</b> <b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Milchreis</b></p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Sojabohnen, Milch (Lactose), Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> 3 </p> <p>kj 460 / kcal 108 / Fett 2,3g, davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 16,6g, davon Zucker 2,9g / Eiweiß 5g / Salz 0,41g / BE 1,4</p>	<p><b>Pizza mit Geflügelsalami</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>	<p><b>Backhendl mit brauner Sauce, dazu Erbsen und Spätzle</b> <b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Schokopudding</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Senf; Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>kj 469 / kcal 112 / Fett 6,1g, davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 8,7g, davon Zucker 1g / Eiweiß 5,4g / Salz 0,39g / BE 0,7</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>	Keine Verpflegung
Gluten-, Lactosefrei				
<p><b>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</b></p> <p>Sellerie</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>Linsen-Bolognese mit Gnocchi</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 1,90</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 45**  
Dienstag

**03.11.2025 bis**  
Mittwoch

**07.11.2025**  
Donnerstag

Freitag

Montag

Salat				
<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>Gemügesticks</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>Paprikasticks</b></p> <p></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>Keine Verpflegung</b></p>
Dessert				
<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>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>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>Heidelbeerjoghurt</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>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</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>
<b>DE-ÖKO-003</b>				

# SPEISEKARTE



**KW 46**  
Dienstag

**10.11.2025** bis  
Mittwoch

**14.11.2025**  
Donnerstag

Freitag

Montag

Vegetarisch				
<p><b>Nuggets auf Milchbasis mit Pommes, dazu Salat mit Joghurtdressing</b></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>	<p><b>Spaghetti mit Paprika-Sellerie-Karotten-Bolognese, dazu Gouda</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b></p> <p><b>Salat mit Zitronendressing</b></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><b>Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Bio-Rahmkarotten und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose)</p> <p>kJ 606 / kcal 144 / Fett 3,9g , davon ges. Fettsäuren 1,5g / KH 21,1g, davon Zucker 0,8g / Eiweiß 5g / Salz 0,48g / BE 1,8</p>	<p><b>Erbseintopf mit Weizenbrötchen</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b></p> <p><b>Schokopudding</b></p> <p>Sellerie, Senf, Gluten (Gerste, Weizen), Milch (Lactose); Dessert: Milch (Lactose)</p>  <p>kJ 392 / kcal 93 / Fett 0,9g , davon ges. Fettsäuren 0,1g / KH 16g, davon Zucker 1,3g / Eiweiß 4,6g / Salz 1,06g / BE 1,3</p>	Keine Verpflegung
Vollkost				
<p><b>Bio-Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce, dazu Paprikasticks</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b></p> <p><b>Mandarine</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier</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>	<p><b>Putengyrospfanne mit Langkornreis und Sour Cream</b></p> <p>Milch (Lactose)</p>   <p>kJ 582 / kcal 138 / Fett 5,8g , davon ges. Fettsäuren 1g / KH 14g, davon Zucker 1,4g / Eiweiß 7,4g / Salz 0,86g / BE 1,2</p>	<p><b>Hühnerfrikassee mit Möhren und Vollkornreis</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b></p> <p><b>Vanillepudding</b></p> <p>Milch (Lactose); Dessert: Milch (Lactose)</p>   <p>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</p>	<p><b>Vegetarische Currywurst mit Potatoes-Wedges</b></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>	Keine Verpflegung
Gluten-, Lactosefrei				
<p><b>Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika-Langkornreis</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 1,17</p>	<p><b>Nudeln a la Napoli</b></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><b>Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und 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 1,49</p>	<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 0,40</p>	Keine Verpflegung

# SPEISEKARTE



**KW 46**  
Dienstag

**10.11.2025** bis  
Mittwoch

**14.11.2025**  
Donnerstag

Freitag

Montag

Salat				
<b>Gemüsesticks</b>	<b>Salat mit Zitronendressing</b>	<b>Gemischter Salat mit Joghurtdressing</b>	<b>Gemüsesticks</b>	<b>Keine Verpflegung</b>
		Milch (Lactose) 3		
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	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	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	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	
Dessert				
<b>Mandarine</b>	<b>Obstkorb</b>	<b>Vanillepudding</b>	<b>Schokopudding</b>	<b>Keine Verpflegung</b>
		Milch (Lactose) 	Milch (Lactose) 	
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 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 1,03	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	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	
<b>DE-ÖKO-003</b>				