

SPEISEKARTE













Montag

KW 51
Dienstag

15.12.2025 bis
Mittwoch

19.12.2025
Donnerstag

Freitag

Vegetarisch					
Pizza Margherita 	Kartotten-Kartoffel- Blumenkohltopf mit Weizenbrötchen DGE-Empfehlung: Milchpudding Butterkeks 	Penne mit Tomatensauce und Erbsen, dazu Gouda DGE-Empfehlung: Kiwi 	Milchreis mit Zimt, vorweg Nudelsuppe mit Erbsen und Pastinaken DGE-Empfehlung: Möhrensticks 	Haferflocken-Gemüse-Rösti mit Rahmgemüse und Salzkartoffeln 	Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie 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
Lachswürfel in Tomatencremesauce mit Brokkoli und Vollkornreis DGE-Empfehlung: Birne 	Putencarbonara mit Makkaroni 	Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit bunten Gemüse und Langkornreis 	Knuspriger Hähnchen-Burger mit Ketchup, dazu Ofen- Pommes 	Spaghetti mit Rinderbolognese DGE-Empfehlung: Gurkensticks 	Gluten (Weizen), Krebstiere, Fische, Milch (Lactose) 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 1, 2, 3, 8 KJ 625 / kcal 149 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 2g / KH 19,7g, davon Zucker 0,8g / Eiweiß 5,3g / Salz 0,82g / BE 1,6 Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf 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 Gluten (Weizen, Dinkel, Gerste), Sesam, Sellerie KJ 772 / kcal 184 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 26,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 0,6 g / BE 2,2 Gluten (Weizen), Sellerie 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
Gluten-, Lactosefrei					
Süßkartoffel Tikka Masala Sojabohnen	Vegetarischer Linseneintopf Sellerie	Rinderhaschee mit Karotten- Erbsengemüse und Reis Sojabohnen, Sellerie, Senf	Maisgrießbrei mit Kirschragout Sojabohnen	Nudeln Bolognese	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 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 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 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 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

Wenn im Hauptgericht keine Gemüsebeilage enthalten ist, wird das Menü durch einen Salat oder ein Dessert oder ein Stückobst ergänzt.

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