

SPEISEKARTE



Montag

KW 9
Dienstag

23.02.2026 bis 27.02.2026

Mittwoch

Vegetarisch

Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Kartoffeln DGE-Empfehlung: Birne  Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)  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	Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese, 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	Mac and Cheese - Makkaroni mit Käsesauce (Linsenhais), dazu Möhrensticks DGE-Empfehlung: Kiwi  Gluten (Weizen), Sojabohnen  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	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	Kartoffelpuffer mit Apfelmus  Eier, Schwefeldioxid/Sulfite  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
Pizza Geflügelsalami  Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  3, 8 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	Käsespätzle mit Röstzwiebeln  Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)  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	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	Mildes Lachscurry mit Paprika, Kokosmilch, dazu Erbsen und bunte Schmetterlingsnudeln  Gluten (Weizen), Fisch, Sojabohnen, Milch (Lactose), Dessert: Milch (Lactose)  3 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	Paniertes Putenschnitzel mit brauner Sauce, dazu Brokkoli und Spätzle  Gluten (Weizen), Eier, Senf, Dessert: Milch (Lactose)  KJ 524 / kcal 125 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 15,7 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 0,7 g / BE 1,3
Gluten-, Lactosefrei				
Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus  Eier, Sellerie  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	Linzen-Bolognese 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

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