

SPESSEKARTE



Montag

KW 10

02.03.2026

bis

06.03.2026

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Vegetarisch

X Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Bio-Rahmkarotten und Salzkartoffeln Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose)  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	Erbseintopf mit Weizenbrötchen DGE-Empfehlung: Clementine Sellerie, Senf, Gluten (Gerste, Weizen), Milch (Lactose)  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	X American Pancakes mit Vanillesauce, vorweg Karottencremesuppe Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) KJ 801 / kcal 191 / Fett 8,4g, davon ges. Fettsäuren 2,5g / KH 23,9g, davon Zucker 12,6g / Eiweiß 4,4g / Salz 0,62g / BE 2	Nuggets auf Milchbasis mit Pommes, dazu Salat mit Joghurtdressing Gluten (Weizen, Hafer), Milch (Lactose), Eier, Sellerie KJ 507 / kcal 121 / Fett 2,8g, davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 17,2g, davon Zucker 2,9g / Eiweiß 6,0g / Salz 0,45g / BE 1,43	Spaghetti mit Paprika-Sellerie-Karotten-Bolognese, dazu Gouda DGE-Empfehlung: Salat mit Zitronendressing Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Sojabohnen  KJ 638 / kcal 152 / Fett 4,3g, davon ges. Fettsäuren 1,5g / KH 22,5g, davon Zucker 3,2g / Eiweiß 5,5g / Salz 0,88g / BE 1,87
X Hühnerfrikassee mit Möhren und Vollkornreis DGE-Empfehlung: Milchpudding Vanille Milch (Lactose); Dessert: Milch (Lactose)  KJ 481 / kcal 115 / Fett 3,3g, davon ges. Fettsäuren 1,2g / KH 16,0g, davon Zucker 1,3g / Eiweiß 5,1g / Salz 1,92g / BE 1,33	Putengroszpfanne mit Langkornreis und Sour Cream Milch (Lactose) 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	Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce, dazu Brokkoli und Salzkartoffeln DGE-Empfehlung: Apfel Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  KJ 382 / kcal 91 / Fett 2,9g, davon ges. Fettsäuren 0,9g / KH 11,3g, davon Zucker 1,0g / Eiweiß 4,0g / Salz 0,49g / BE 0,9	X Bandnudeln mit Tomatensauce, dazu Paprikasticks DGE-Empfehlung: Milchpudding Schokolade Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier, Dessert: Milch (Lactose)  KJ 474 / kcal 113 / Fett 2,1g, davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 19,5g, davon Zucker 2,7g / Eiweiß 3,8g / Salz 0,5g / BE 1,6	X Vegetarische Currywurst mit Potatoes-Wedges Gluten (Weizen), Senf, Sellerie  KJ 600 / kcal 143 / Fett 6,8g, davon ges. Fettsäuren 1,7g / KH 15,7g, davon Zucker 3,6g / Eiweiß 4,9g / Salz 1,07g / BE 1,31
Gluten-, Lactosefrei Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis Sojabohnen KJ 445 / kcal 106 / Fett 1,8g, davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 17,9g, davon Zucker 0,3g / Eiweiß 4,3g / Salz 0,75g / BE 1,49	Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln KJ 230 / kcal 55 / Fett 2,3g, davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 4,8g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 3,6g / Salz 1,42g / BE 0,40	Schmorgemüse Mediterrane Art, mit Kräuter-Maisgrieß Sojabohnen KJ 298 / kcal 71 / Fett 4,2g, davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 7,3g, davon Zucker 2,8g / Eiweiß 1,2g / Salz 1,24g / BE 0,61	Grillgemüse in Tomatensauce KJ 349 / kcal 83 / Fett 2,1g, davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 14,0g, davon Zucker 3,3g / Eiweiß 1,9g / Salz 0,94g / BE 1,17	Nudeln a la Napoli 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 2,24

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