

SPESSEKARTE



Donnerstag

KW 13
Dienstag

23.03.2026 bis
Mittwoch

27.03.2026

Freitag

Vegetarisch				
<p>Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese, dazu Gouda DGE-Empfehlung: Paprikasticks</p> <p> Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</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>	<p>Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Kartoffeln</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>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</p> <p>Eier, Schwerfeldioxid/Sulfite</p> <p>³ 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>Mac and Cheese - Makkaroni mit Käsesauce (Linsensbasis), dazu Möhrensticks DGE-Empfehlung: Kiwi</p> <p> Gluten (Weizen), Sojabohnen</p> <p>¹ 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>Vegetarische Hackällchen in Tomatensauce mit Langkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Senf</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>
Vollkost				
<p>Käsespätzle mit Röstzwiebeln <i>Wassersais</i></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>	<p>Überbackene Ratatouille-Cannelloni in Tomatensauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>KJ 557 / kcal 132 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 20,4 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,2 g / BE 1,7</p>	<p>Panieretes Putenschnitzel mit brauner Sauce, dazu Brokkoli und Spätzle <i>Wassersais Gauda</i></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Senf, Dessert: Milch (Lactose)</p> <p>  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</p>	<p>Pizza Geflügelsalami mit Paprika <i>Pizza Margherita + Joghurt</i></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>^{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</p>	<p>Mildes Lachscurry mit Paprika, Kokosmilch, dazu Erbsen und Dreilindeln DGE-Empfehlung: Milchreis</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Sojabohnen, Milch (Lactose), Dessert: Milch (Lactose)</p> <p>  KJ 460 / kcal 108 / Fett 2,3g, davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 15,6g, davon Zucker 2,9g / Eiweiß 5g / Salz 0,41g / BE 1,4</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Kräftiger Kartoffeleintopf</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>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</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>Linzen-Bolognese mit Gnocchi</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>	<p>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis</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>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</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>
Wenn im Hauptgericht keine Gemüsebeilage enthalten ist, wird das Menü durch einen Salat 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