

# SPESSEKARTE



Montag

KW 12  
Dienstag

16.03.2026 bis  
*Donnerstag*

20.03.2026

*Mittwoch*

<b>Vegetarisch</b>					
<p><input checked="" type="checkbox"/> <b>Linseneintopf mit Weizenbrötchen</b>  <b>DGE-Empfehlung:</b>  <b>Gurkensticks</b></p> <p> KJ 516 / kcal 123 / Fett 3,1g, davon ges.: Fettsäuren 0,3g / KH 18g, davon Zucker 1,5g / Eiweiß 4,9g / Salz 1,34g / BE 1,5</p> <p>Getierle, Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> <b>Vegetarisches Lahmacun, dazu knackiger Salat und Joghurt-Dip</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen</p>	<p><b>Kartoffelgratin mit Blattsalat und Joghurtdressing</b>  <b>DGE-Empfehlung:</b>  <b>Clementine</b></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>Milch (Lactose), Sellerie</p>	<p><del>Tortellini mit Tomaten-Karottenfüllung, dazu Tomatensauce und Erbsen</del>  <b>DGE-Empfehlung:</b>  <b>Apfel</b></p> <p> KJ 535 / kcal 128 / Fett 2,8 g, davon ges.: Fettsäuren 0,4 g / KH 20,6 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,95 g / BE 1,7</p> <p>Gluten (Weizen)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> <b>Schnupfudeln mit Käserahmsauce und Brokkoli</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>	
<b>Vollkost</b>					
<p><input checked="" type="checkbox"/> <b>Paniertes Hähnchenschnitzel mit Bratensauce, dazu Blumenkohl und Kroketten</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Senf, Milch (Lactose)</p> <p> KJ 683 / kcal 163 / Fett 8,5 g, davon ges.: Fettsäuren 1,1 g / KH 16,3 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,15 g / BE 1,4</p>	<p><b>Rindergulasch mit Rotkohl und Vollkornspirelli</b>  <b>DGE-Empfehlung:</b>  <b>Milchpudding Schokolade</b></p> <p>Gluten (Weizen), Senf, Dessert: Milch (Lactose)</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><input checked="" type="checkbox"/> <b>Geflügelbratwurst mit Sauerkraut und Kartoffelpüree</b></p> <p>Milch (Lactose)</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><del>Falafelbällchen mit Joghurt-Dip und Tomatenreis</del></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><input checked="" type="checkbox"/> <b>Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</b>  <b>DGE-Empfehlung:</b>  <b>Grießbrei</b></p> <p>Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Dessert: Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</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>	
<b>Gluten-, Lactosefrei</b>					
<p><b>Bunter Gemüseintopf</b></p> <p>KJ 185 / kcal 44 / Fett 1,8 g, davon ges.: Fettsäuren 0,2 g, KH 5,8 g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 1,0 g / Salz 1,03 g / BE 0,49</p>	<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>	
<b>Wenn im Hauptgericht keine Gemüsebeilage enthalten ist, wird das Menü durch einen Salat oder ein Dessert oder ein Stückobst ergänzt.</b>					

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