

SPEISEKARTE









Montag

KW 16
Dienstag

13.04.2026 bis
Mittwoch

17.04.2026
Donnerstag

Freitag

Vegetarisch					
Tomatensuppe mit Vollkornreis, dazu Weizenbrötchen DGE-Empfehlung: Gurkensticks Gluten (Weizen), Gerste), Milch (Lactose)	Grießbrei mit Apfelmus, vorweg Kartoffelrahmsuppe Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie	Kartoffelgratin mit Blattsalat und Joghurtressing DGE-Empfehlung: Buttermilchdessert Mango Milch (Lactose), Sellerie	Tortellini mit Tomaten-Karottenfüllung, dazu Tomatensauce und Erbsen DGE-Empfehlung: Apfel Gluten (Weizen)	Schupfnudeln mit Käserahmsauce und Brokkoli Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	
 KJ 538 / kcal 129 / Fett 4g, davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 19,3g, davon Zucker 2,7g / Eiweiß 3,5g / Salz 1,24g / BE 1,6	KJ 422 / kcal 101 / Fett 5,6g, davon ges. Fettsäuren 3g / KH 10,1g, davon Zucker 5,5g / Eiweiß 2,4g / Salz 0,27g / BE 0,8	 KJ 315 / kcal 75 / Fett 3g, davon ges. Fettsäuren 1,7g / KH 7,9g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 3,4g / Salz 0,96g / BE 0,7	 KJ 505 / kcal 121 / Fett 2,7g, davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 19,7g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 4,1g / Salz 0,84g / BE 1,6	KJ 520 / kcal 125 / Fett 3,9g, davon ges. Fettsäuren 1,6g / KH 17,8g, davon Zucker 2,8g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,97g / BE 1,5	
Vollkost					
Falafelbällchen mit Brokkoli und Kartoffelpüree Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie	Rindergulasch mit Möhren und Spirelli DGE-Empfehlung: Weintrauben Gluten (Weizen), Senf	Geflügel-Currywurst mit Pommes Senf	Vegetarisches Lahmacun, dazu knackiger Salat und Sour Cream Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)	Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln DGE-Empfehlung: Milchpudding Vanille Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose), Dessert: Milch (Lactose)	
KJ 394 / kcal 94 / Fett 2,7g, davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 11,6g, davon Zucker 1,3g / Eiweiß 5,7g / Salz 0,81g / BE 1	 KJ 550 / kcal 132 / Fett 3,9g, davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 18,5g, davon Zucker 2g / Eiweiß 5,5g / Salz 0,75g / BE 1,5	 KJ 491 / kcal 118 / Fett 4,5g, davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 13,3g, davon Zucker 3,3g / Eiweiß 5,4g / Salz 0,63g / BE 1,1	KJ 738 / kcal 176 / Fett 6,5g, davon ges. Fettsäuren 0,9g / KH 22,2g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 7g / Salz 1,38g / BE 1,8	 KJ 457 / kcal 108 / Fett 3,7g, davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 11,9g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 5,9g / Salz 0,49g / BE 1	
Vegetarische Alternative					
Nuggets auf Milchbasis mit Brokkoli und Kartoffelpüree Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)	Bio-Gemüse-Gulasch mit Möhren und Spirelli Gluten (Weizen)	Currywurst auf Erbsenbasis mit Pommes Senf	Vegetarisches Lahmacun, dazu knackiger Salat und Sour Cream Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)	Couscousbratung mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	
KJ 435 / kcal 104 / Fett 3,1g, davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 12,3g, davon Zucker 1,5g / Eiweiß 6,2g / Salz 0,87g / BE 1	KJ 447 / kcal 107 / Fett 1,6g, davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 19,3g, davon Zucker 3,3g / Eiweiß 3,4g / Salz 0,67g / BE 1,6	KJ 439 / kcal 105 / Fett 2,9g, davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 14,6g, davon Zucker 3,5g / Eiweiß 4,6g / Salz 1,55g / BE 1,2	KJ 738 / kcal 176 / Fett 6,5g, davon ges. Fettsäuren 0,9g / KH 22,2g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 7g / Salz 1,38g / BE 1,8	KJ 433 / kcal 103 / Fett 4,1g, davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 13,7g, davon Zucker 1,3g / Eiweiß 2,4g / Salz 0,71g / BE 1,1	

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 wurden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) als eine Menülinie zertifiziert. Nährwertangaben pro 100g