

SPEISEKARTE

Montag

KW 38

14.09.2026

bis

18.09.2026

Freitag

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Vegetarisch

Nuggets auf Milchbasis mit Pommes, dazu Salat mit Joghurt Dressing

Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie

3

KJ 514 / kcal 122 / Fett 2,9g, davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 17,8g, davon Zucker 3,3g / Eiweiß 5,5g / Salz 0,69g / BE 1,5

Spaghetti mit Paprika-Sellerie-Karotten-Bolognese, dazu Gouda

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Milch (Lactose)

KJ 491 / kcal 116 / Fett 3,4g, davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 16,8g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 4,6g / Salz 1,05g / BE 1,4

Lauch-Käse-Suppe mit Hackfleisch-Alternative aus Sonnenblumenkernen, dazu Weizenbrötchen

Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Sellerie, Senf

1

KJ 562 / kcal 134 / Fett 6,3g, davon ges. Fettsäuren 3,3g / KH 14,8g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 4,2g / Salz 1,27g / BE 1,2

Mac and Cheese - Makkaroni mit Käsesauce (Linsenbasis), dazu Möhrensticks

Gluten (Weizen), Sojabohnen

1

KJ 510 / kcal 122 / Fett 4,2g, davon ges. Fettsäuren 2,2g / KH 17,8g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 2,8g / Salz 0,75g / BE 1,5

American Pancakes mit Roter Grütze und Vanillesauce, vorweg Brokkoliremesuppe

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie

KJ 687 / kcal 163 / Fett 5,8g, davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 22,9g, davon Zucker 11,5g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,52g / BE 1,9

Vollkost

Bandnudeln und Tomatensauce, dazu Paprikasticks

Gluten (Weizen), Eier

KJ 378 / kcal 90 / Fett 1,7g, davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 15,4g, davon Zucker 3,9g / Eiweiß 3g / Salz 0,39g / BE 1,3

Knuspriger Hähnchen-Burger mit Ketchup, dazu Pommes

Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Sesam

KJ 639 / kcal 152 / Fett 4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 22,8 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,58 g / BE 1,9

Hühnerfrikassee mit Möhren und Vollkornreis

Milch (Lactose)

KJ 450 / kcal 107 / Fett 2,3g, davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 16g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 5,3g / Salz 0,82g / BE 1,3

Putenfrikadelle mit brauner Sauce, dazu Blumenkohl und Spätzle

Gluten (Weizen), Eier, Senf

KJ 517 / kcal 123 / Fett 3,9g, davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 13,0g, davon Zucker 1,0g / Eiweiß 7,4g / Salz 1,05g / BE 1,1

Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce, dazu Erbsen und Möhren und Salzkartoffeln

Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

KJ 388 / kcal 100 / Fett 3,3g, davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 11,8g, davon Zucker 1,2g / Eiweiß 4,1g / Salz 0,63g / BE 1,0

Vegetarische Alternative

Bandnudeln und Tomatensauce, dazu Paprikasticks

Gluten (Weizen), Eier

KJ 378 / kcal 90 / Fett 1,7g, davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 15,4g, davon Zucker 3,9g / Eiweiß 3g / Salz 0,39g / BE 1,3

Gemüse-Burger mit Ketchup, dazu Pommes

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Sesam

KJ 664 / kcal 158 / Fett 4,2g, davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 25g, davon Zucker 3,6g / Eiweiß 4,9g / Salz 0,69g / BE 2,1

Frikassee auf Erbsenbasis mit Möhren und Vollkornreis

Milch (Lactose)

KJ 438 / kcal 105 / Fett 2g, davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 16,5g, davon Zucker 1,3g / Eiweiß 5g / Salz 0,98g / BE 1,4

Falafelbällchen mit brauner Sauce, dazu Blumenkohl und Spätzle

Gluten (Weizen), Eier, Senf

KJ 543 / kcal 129 / Fett 3,1g, davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 18,6g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,04g / BE 1,6

Paniertes Schnitzel auf Milchbasis mit Dillsauce, dazu Erbsen und Möhren und Salzkartoffeln

Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)

KJ 379 / kcal 98 / Fett 2,9g, davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 11,4g, davon Zucker 1,3g / Eiweiß 4,7g / Salz 0,71g / BE 0,9

Gluten-, Lactosefrei

Nudeln a la Napoli

KJ 573 / kcal 137 / Fett 1,8g, davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 26,5g, davon Zucker 2,9g / Eiweiß 2,9g / Salz 1,13g / BE 2,2

Linsen-Bolognese mit Gnocchi

Eier, Sellerie

KJ 540 / kcal 129 / Fett 2,4g, davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 22,8g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 3,9g / Salz 1,01g / BE 1,9

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

Sojabohnen

KJ 422 / kcal 101 / Fett 2,3g, davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 15,9g, davon Zucker 0,4g / Eiweiß 4g / Salz 0,99g / BE 1,3

Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln

KJ 214 / kcal 51 / Fett 1,3g, davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 6,4g, davon Zucker 2,4g / Eiweiß 3,2g / Salz 1,46g / BE 0,5

Hähnchenstreifen in Paprikasauce, dazu Langkornreis

Senf, Sellerie

KJ 319 / kcal 76 / Fett 1,8g, davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 9,1g, davon Zucker 2,3 / Eiweiß 5,5g / Salz 2,1g / BE 0,8

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