SPEISEKARTE

KW 46 **09.11.2026 bis 13.11.2026**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vegetarisch				
Nuggets auf Milchbasis mit Pommes, dazu Salat mit Joghurtdressing Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie 3 kJ 583 / kcal 139 / Fett 5,5g , davon ges. Fettsäuren 1,1g / KH 17,5g, davon Zucker 1,9g / Eiweiß 4,6g / Salz 0,78g / BE 1,5	**Spaghetti mit Paprika-Sellerie-Karotten-Bolognese, dazu Gouda** DGE-Empfehlung: **Eisbergsalat mit Paprika, dazu Zitronendressing** 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, dazu Möhrensnack** DGE-Empfehlung: **Birne** Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 657 / kcal 157 / Fett 7,4g , davon ges. Fettsäuren 4g / KH 17,5g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 4,5g / Salz 0,87g / BE 1,5	**American Pancakes mit Roter Grütze und Vanillesauce, vorweg Brokkolicremesuppe** 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 Paprikasnack DGE-Empfehlung: **Orange** Gluten (Weizen), Eier kJ 466 / kcal 111 / Fett 2,2g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 18,9g, davon Zucker 3g / Eiweiß 3,7g / Salz 0,54g / BE 1,6	**Knuspriger Hähnchen-Burger mit Ketchup, dazu Pommes** Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Sesam kJ 639 / kcal 152 / Fett 4g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 22,7g, davon Zucker 3,4g / Eiweiß 5,4g / Salz 0,58g / BE 1,9	**Hühnerfrikassee mit Möhren und Vollkornreis** DGE-Empfehlung: **Buttermilchdessert Mango** Milch (Lactose); Dessert: Milch (Lactose) kJ 450 / kcal 107 / Fett 2,3g , davon ges. Fettsäuren 0,9g / KH 16g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 5,3g / Salz 0,82g / BE 1,3	**Putenfrikadelle mit Rahmsauce, dazu Kürbis-Kartoffelgemüse und Spätzle** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf kJ 557 / kcal 133 / Fett 4,3g , davon ges. Fettsäuren 1,1g / KH 15,5g, davon Zucker 0,7g / Eiweiß 7,5g / Salz 1,16g / BE 1,3	**Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce, dazu Erbsen und Salzkartoffeln** DGE-Empfehlung: **Milchpudding Schokolade** Milch (Lactose), Fisch, Gluten (Weizen); Dessert: Milch (Lactose) kJ 438 / kcal 104 / Fett 3,2g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 13,5g, davon Zucker 1g / Eiweiß 4,6g / Salz 0,4g / BE 1,1
Vegetarische Alternative				
Bandnudeln und Tomatensauce, dazu Paprikasnack Gluten (Weizen), Eier kJ 466 / kcal 111 / Fett 2,2g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 18,9g, davon Zucker 3g / Eiweiß 3,7g / Salz 0,54g / BE 1,6	**Vegetarischer Schnitzel-Burger mit Ketchup, dazu Pommes** Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Sesam kJ 591 / kcal 141 / Fett 2,6g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 22,4g, davon Zucker 3,3g / Eiweiß 5,6g / Salz 0,63g / BE 1,9	**Frikassee auf Erbsenbasis mit Möhren und Vollkornreis** Milch (Lactose) kJ 438 / kcal 105 / Fett 2g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 16,5g, davon Zucker 1,3g / Eiweiß 5g / Salz 0,98g / BE 1,4	**Bio-Linsentaler mit Rahmsauce, dazu Kürbis-Kartoffelgemüse und Spätzle** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf kJ 620 / kcal 148 / Fett 4,7g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 20,9g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 4,9g / Salz 1,06g / BE 1,7	**Gemüsestäbchen mit Dillsauce, dazu Erbsen und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) kJ 453 / kcal 108 / Fett 3,5g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 14,6g, davon Zucker 1,9g / Eiweiß 3,4g / Salz 0,47g / BE 1,2
Gluten-, Lactosefrei				
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 2,2	**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 3,8g / Salz 1,01g / BE 1,9	**Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis** Sojabohnen 8 kJ 422 / kcal 101 / Fett 2,3g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 15,9g, davon Zucker 0,4g / Eiweiß 4g / Salz 0,99g / BE 1,3	**Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln** kJ 221 / kcal 53 / Fett 1,4g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 5,4g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 4,2g / Salz 1,3g / BE 0,4	**Hähnchenstreifen in Paprikasauce, dazu Langkornreis** Sellerie, Senf kJ 325 / kcal 78 / Fett 1,7g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 9,7g, davon Zucker 1,4g / Eiweiß 5,4g / Salz 1,36g / 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