SPEISEKARTE

KW 47 **16.11.2026** **bis** **20.11.2026**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vegetarisch				
Milchreis mit Apfelragout, vorweg Nudelsuppe mit Erbsen und Pastinaken Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 11 kJ 362 / kcal 87 / Fett 4,4g , davon ges. Fettsäuren 2,6g / KH 9,9g, davon Zucker 3,3g / Eiweiß 1,7g / Salz 0,66g / BE 0,8	**Panierte Blumenkohlröschen mit Sour Cream, dazu Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) 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	**Langkornreis mit Sojabohnen-Mais-Paprika-Gemüse und Kokos-Currysauce** Sojabohnen 3 kJ 539 / kcal 128 / Fett 5,2g , davon ges. Fettsäuren 3,1g / KH 16,7g, davon Zucker 2,9g / Eiweiß 6g / Salz 0,79g / BE 1,4	**Haferflocken-Gemüse-Rösti mit Rahmgemüse und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie kJ 598 / kcal 143 / Fett 6,5g , davon ges. Fettsäuren 1,6g / KH 15,8g, davon Zucker 2,9g / Eiweiß 4,2g / Salz 1,04g / BE 1,3	**Vollkornspirelli mit Tomatensauce und Erbsen, dazu Gouda** Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 560 / kcal 133 / Fett 2,4g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 22,5g, davon Zucker 2,4g / Eiweiß 5,2g / Salz 1,05g / BE 1,9
Vollkost				
Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit buntem Gemüse und Kartoffeln Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf kJ 427 / kcal 101 / Fett 4,5g , davon ges. Fettsäuren 1,5g / KH 10,4g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,91g / BE 0,9	**Lachswürfel in Sahnesauce mit Brokkoli und Gnocchi** Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose) kJ 476 / kcal 114 / Fett 2,7g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 17,2g, davon Zucker 1,0g / Eiweiß 4,2g / Salz 1,14g / BE 1,4	**Hähnchen-Dönerteller mit Sour-Cream und Pommes** Milch (Lactose) 3 kJ 472 / kcal 113 / Fett 3,2g , davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 13,1g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 7,4g / Salz 0,67g / BE 1,1	**Spaghetti mit Rinderbolognese** Gluten (Weizen), Sellerie kJ 468 / kcal 111 / Fett 2,5g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 16,9g, davon Zucker 3,2g / Eiweiß 5g / Salz 1,12g / BE 1,4	**Kartoffelcremesuppe, dazu Weizenbrötchen** Gluten (Weizen, Gerste, Roggen), Milch (Lactose), Sellerie kJ 359 / kcal 86 / Fett 1,7g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 14,7g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 2,8g / Salz 1,1g / BE 1,2
Vegetarische Alternative				
Köttbullar aus Weizenprotein in Rahm mit buntem Gemüse und Kartoffeln Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf kJ 439 / kcal 104 / Fett 4,9g , davon ges. Fettsäuren 1g / KH 10,4g, davon Zucker 1g / Eiweiß 4,1g / Salz 1,03g / BE 0,9	**Gnocchi mit Bio-Mais-Feta-Sauce und Brokkoli** Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 466 / kcal 111 / Fett 2,4g , davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 19,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 2,2g / Salz 1,15g / BE 1,6	**Gyrospfanne auf Erbsenbasis mit Sour Cream und Pommes** Milch (Lactose) kJ 445 / kcal 107 / Fett 4,7g , davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 12,8g, davon Zucker 1,7g / Eiweiß 2,6g / Salz 0,59g / BE 1,1	**Spaghetti mit Gemüse-Bolognese** Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie kJ 452 / kcal 107 / Fett 2,7g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 16,7g, davon Zucker 2,6g / Eiweiß 4g / Salz 1,05g / BE 1,4	**Kartoffelcremesuppe, dazu Weizenbrötchen** Gluten (Weizen, Gerste, Roggen), Milch (Lactose), Sellerie kJ 359 / kcal 86 / Fett 1,7g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 14,7g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 2,8g / Salz 1,1g / BE 1,2
Gluten-, Lactosefrei				
Maisgrießbrei mit Kirschragout Sojabohnen kJ 389 / kcal 93 / Fett 2,8g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 15,7g, davon Zucker 10g / Eiweiß 0,8g / Salz 0,08g / BE 1,3	**Lachscurry mit Spirelli** Fisch, Sojabohnen kJ 589 / kcal 141 / Fett 2,8g , davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 22,7g, davon Zucker 1,2g / Eiweiß 5,5g / Salz 0,71g / BE 1,9	**Süßkartoffel Tikka Masala mit Langkornreis** Sojabohnen kJ 425 / kcal 102 / Fett 3,7g , davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 14,6g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 2,3g / Salz 1,09g / BE 1,2	**Spirelli mit Rinderbolognese** kJ 634 / kcal 152 / Fett 3,1g , davon ges. Fettsäuren 0,5g / KH 25,1g, davon Zucker 1,4g / Eiweiß 5,2g / Salz 1,49g / BE 2,1	**Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis** Sojabohnen, Sellerie, Senf kJ 431 / kcal 103 / Fett 2,2g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 16,3g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 4,3g / Salz 1,38g / BE 1,4

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