SPEISEKARTE

KW 48 **23.11.2026** **bis** **27.11.2026**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vegetarisch				
Tortellini mit Tomaten-Karottenfüllung, dazu Tomatensauce und Erbsen Gluten (Weizen) 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	**Schupfnudeln mit Käserahmsauce und Brokkoli** Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 1 kJ 519 / kcal 124 / Fett 3,8g , davon ges. Fettsäuren 1,6g / KH 17,9g, davon Zucker 3g / Eiweiß 4,3g / Salz 0,98g / BE 1,5	**Linseneintopf, dazu Weizenbrötchen** Gluten (Weizen, Gerste, Roggen), Milch (Lactose), Sellerie 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	**Grießbrei mit roter Grütze, vorweg Kartoffelrahmsuppe** Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie 11 kJ 410 / kcal 98 / Fett 5,6g , davon ges. Fettsäuren 3g / KH 9,4g, davon Zucker 4,7g / Eiweiß 2,4g / Salz 0,28g / BE 0,8	**Karotten-Kohlrabi-Kartoffelgratin, dazu Blattsalat mit Tomaten und Joghurtdressing** Milch (Lactose), Sellerie 1, 3 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
Vollkost				
Vegetarisches Lahmacun, dazu knackiger Salat und Sour Cream Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose) kJ 800 / kcal 190 / Fett 7,2g , davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 24,1g, davon Zucker 1,9g / Eiweiß 6,6g / Salz 1,1g / BE 2	**Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose) kJ 454 / kcal 108 / Fett 3,7g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 12g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 5,8g / Salz 0,49g / BE 1	**Hähnchen-Nuggets mit Rahmsauce, dazu Blumenkohl und Kroketten** Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Senf kJ 552 / kcal 132 / Fett 4,5g , davon ges. Fettsäuren 0,6g / KH 17,1g, davon Zucker 1,3g / Eiweiß 4,9g / Salz 0,89g / BE 1,4	**Rindergulasch mit Apfelrotkohl und Vollkornspirelli** Gluten (Weizen), Senf kJ 572 / kcal 137 / Fett 3,4g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 20,1g, davon Zucker 3,2g / Eiweiß 6,2g / Salz 1,05g / BE 1,7	**Geflügelbratwurst mit Rahmwirsing und Kartoffelpüree** Milch (Lactose) 8 kJ 435 / kcal 105 / Fett 5,6g , davon ges. Fettsäuren 1,7g / KH 7,3g, davon Zucker 1,8g / Eiweiß 6g / Salz 1,24g / BE 0,6
Vegetarische Alternative				
Vegetarisches Lahmacun, dazu knackiger Salat und Sour Cream Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose) kJ 800 / kcal 190 / Fett 7,2g , davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 24,1g, davon Zucker 1,9g / Eiweiß 6,6g / Salz 1,1g / BE 2	**Couscousbratling mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) kJ 436 / kcal 103 / Fett 4,4g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 13,1g, davon Zucker 1g / Eiweiß 2,5g / Salz 0,47g / BE 1,1	**Nuggets auf Milchbasis mit Rahmsauce, dazu Blumenkohl und Kroketten** Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf kJ 618 / kcal 148 / Fett 5,7g , davon ges. Fettsäuren 0,9g / KH 17,5g, davon Zucker 1,5g / Eiweiß 5,5g / Salz 1,01g / BE 1,5	**Bio-Gemüse-Gulasch mit Apfelrotkohl und Vollkornspirelli** Gluten (Weizen) kJ 484 / kcal 115 / Fett 2g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 20,6g, davon Zucker 4,7g / Eiweiß 3,4g / Salz 0,9g / BE 1,7	**Bratwurst auf Erbsenbasis mit Rahmwirsing und Kartoffelpüree** Milch (Lactose) 3 kJ 387 / kcal 93 / Fett 4,4g , davon ges. Fettsäuren 0,6g / KH 7,5g, davon Zucker 1,6g / Eiweiß 5g / Salz 1,47g / BE 0,6
Gluten-, Lactosefrei				
Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce Eier, Sojabohnen kJ 475 / kcal 113 / Fett 3,8g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 15,8g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 3,4g / Salz 1,11g / BE 1,3	**Hähnchengeschnetzeltes Toskana mit buntem Paprikareis** Sojabohnen kJ 713 / kcal 170 / Fett 2,7g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 28g, davon Zucker 1,9g / Eiweiß 7,8g / Salz 0,5g / BE 2,3	**Vegetarischer Linseneintopf** Sellerie kJ 190 / kcal 45 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 3,2 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,32 g/ BE 0,3	**Rindergulasch mit Gnocchi** Eier, Senf kJ 511 / kcal 122 / Fett 5,4g , davon ges. Fettsäuren 1,3g / KH 13,9g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 4,4g / Salz 1,28g / BE 1,2	**Geflügelbratwurst auf Sauerkraut mit Kartoffelpüree** Sojabohnen 8 kJ 394 / kcal 94 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g / KH 3,6 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 2,00 g/ BE 0,3

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