SPEISEKARTE

KW 49 **30.11.2026** **bis** **04.12.2026**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vegetarisch				
Vollkornspirelli mit Linsen-Bolognese und Gouda, dazu Gurkensnack Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose) kJ 503 / kcal 120 / Fett 2,3g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 19,5g, davon Zucker 1,8g / Eiweiß 4,8g / Salz 0,91g / BE 1,6	**Hackbällchen aus Weizenprotein in Tomatensauce, dazu Kartoffelspalten** Gluten (Weizen), Sellerie, Senf kJ 517 / kcal 123 / Fett 5,1g , davon ges. Fettsäuren 0,9g / KH 14,8g, davon Zucker 1,2g / Eiweiß 4,0g / Salz 0,83g / BE 1,2	**Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Bio-Rahmkarotten und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 416 / kcal 99 / Fett 3,6g , davon ges. Fettsäuren 1,1g / KH 12,9g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 2,4g / Salz 0,67g / BE 1,1	**Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln** Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose) kJ 369 / kcal 88 / Fett 4,1g , davon ges. Fettsäuren 1,8g / KH 9,8g, davon Zucker 0,6g / Eiweiß 2,7g / Salz 0,49g / BE 0,8	**Kartoffelpuffer mit Apfelmus** Eier, Sulfit/Schwefeldioxid 3 kJ 599 / kcal 142 / Fett 7,7g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 16g, davon Zucker 5,6g / Eiweiß 1,8g / Salz 0,61g / BE 1,3
Vollkost				
Pizza Geflügelsalami Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 2,3,8 kJ 1065 / kcal 255 / Fett 8,7 g , davon ges. Fettsäuren 4,2 g / KH 32,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 10,5 g / Salz 1,14 g / BE 2,7	**Käsespätzle mit Röstzwiebeln** Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose) kJ 673 / kcal 161 / Fett 7,4g , davon ges. Fettsäuren 3,5g / KH 17,5g, davon Zucker 0,8g / Eiweiß 6g / Salz 1,2g / BE 1,5	**Mildes Lachscurry mit Paprika, Kokosmilch, dazu Brokkoli und Schmetterlingsnudeln** Gluten (Weizen), Fisch, Sojabohnen 3 kJ 534 / kcal 125 / Fett 3,1g , davon ges. Fettsäuren 1g / KH 17,9g, davon Zucker 1,3g / Eiweiß 6g / Salz 0,34g / BE 1,5	**Rindfleischmaultaschen in Tomatensauce** Gluten (Weizen), Eier, Sellerie kJ 537 / kcal 128 / Fett 4,4g , davon ges. Fettsäuren 1,9g / KH 15,9g, davon Zucker 2g / Eiweiß 5,5g / Salz 1,55g / BE 1,3	**Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Erbsen und Langkornreis** Milch (Lactose) kJ 465 / kcal 111 / Fett 1,7g , davon ges. Fettsäuren 0,6g / KH 17,7g, davon Zucker 2,7g / Eiweiß 6g / Salz 0,93g / BE 1,5
Vegetarische Alternative				
Pizza Margherita Gluten (Weizen), Milch (Lactose) kJ 1080 / kcal 258 / Fett 7,6 g , davon ges. Fettsäuren 3,5 g / KH 36,8 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 10,3 g / Salz 1,25 g / BE 3,1	**Käsespätzle mit Röstzwiebeln** Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose) kJ 673 / kcal 161 / Fett 7,4g , davon ges. Fettsäuren 3,5g / KH 17,5g, davon Zucker 0,8g / Eiweiß 6g / Salz 1,2g / BE 1,5	**Mildes Curry mit Tomaten-Kokossauce und Veggiestreifen, dazu Brokkoli und Schmetterlingsnudeln** Gluten (Weizen) 1 kJ 590 / kcal 141 / Fett 2,6g , davon ges. Fettsäuren 0,6g / KH 22,1g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 6g / Salz 0,68g / BE 1,8	**Gemüsemaultaschen in Tomatensauce** Gluten (Weizen), Eier, Sellerie kJ 585 / kcal 139 / Fett 2,5g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 22,5g, davon Zucker 2,7g / Eiweiß 5,4g / Salz 1,31g / BE 1,9	**Süßkartoffel-Tikka-Masala, dazu Erbsen mit Langkornreis** Sojabohnen kJ 478 / kcal 113 / Fett 2,6g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 18,2g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 3,9g / Salz 0,93g / BE 1,5
Gluten-, Lactosefrei				
Grillgemüse in Tomatensauce mit Paprika-Langkornreis kJ 333 / kcal 80 / Fett 3g , davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 11,9g, davon Zucker 2,5g / Eiweiß 1g / Salz 1,14g / BE 1	**Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis** kJ 547 / kcal 131 / Fett 3,1g , davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 20g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 5,4g / Salz 1,34g / BE 1,7	**Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus** 3 kJ 511 / kcal 122 / Fett 3,7g , davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 20,8g, davon Zucker 9,7g / Eiweiß 1,2g / Salz 0,49g / BE 1,7	**Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Gnocchi** Eier, Sellerie 1, 3, 8 kJ 713 / kcal 170 / Fett 8,8g , davon ges. Fettsäuren 3,5g / KH 18,6g, davon Zucker 0,7g / Eiweiß 4,1g / Salz 1,17g / BE 1,6	**Kräftiger Kartoffeleintopf** Sellerie kJ 249 / kcal 60 / Fett 2,1g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 8,9g, davon Zucker 1,6g / Eiweiß 1,1g / Salz 0,93g / BE 0,7

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