

# Speisekarte

**KW 11**  
Montag

**10.03.2025**  
Dienstag

bis

**14.03.2025**  
Mittwoch

Donnerstag



Gericht			
<p><b>Bratwurst auf Erbsenbasis mit vegetarischer Bratensauce, dazu Blumenkohl und Kroketten</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf</p> <p>3</p> <p>kJ 516 / kcal 123 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 15,2 g, davon Zucker 4,0 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 2,33 g / BE 1,3</p>	<p><b>Hackfleischragout vom Rind mit Brokkoli und Knöpfe</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p>  <p>kJ 535 / kcal 128 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 15,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 1,45 g / BE 1,3</p>	<p><b>Milchreis mit Apfelmus, vorweg Brokkolicremesuppe</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b></p> <p><b>Eisbergsalat mit Zitronen-Vinaigrette</b></p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p>  <p>3,11</p> <p>kJ 318 / kcal 76 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 7,9 g, davon Zucker 3,5 / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,28 g / BE 0,7</p>	<p><b>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kJ 781 / kcal 187 / Fett 11,0 g davon ges. Fettsäuren 5,5 g, KH 16,4 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,7 / Salz 1,36 g / BE 1,4</p>

# Speisekarte



**KW 12**  
Montag

**17.03.2025** bis  
Dienstag

**21.03.2025**  
Mittwoch

Donnerstag

Gericht			
<p><b>Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Weizenbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose)</p> <p> kJ 399 / kcal 95 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 15,5 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,03 g / BE 1,3</p>	<p><b>Putenschnitzel mit Bratensauce, dazu Rahmwirsing und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p> kJ 498 / kcal 119 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 13,1, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,64 g / BE 1,1</p>	<p><b>Vollkornspaghetti mit Tomatensauce und ger. Gouda</b> <b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Eisbergsalat mit Gurke und Mais, dazu Joghurtdressing</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose); Dressing: Milch (Lactose)</p> <p> 3 kJ 472 / kcal 113 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 16,6 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,65 g / BE 1,4</p>	<p><b>Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Langkornreis und Brokkoli</b> <b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Apfel</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>  kJ 370 / kcal 88 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 14,1 g, davon Zucker 4,6 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,16 g / BE 1,2</p>

# Speisekarte



KW 13  
Montag

24.03.2025 bis  
Dienstag

28.03.2025  
Mittwoch

Donnerstag

## Gericht

<p><b>Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Schokopudding</b></p> <p>Gluten (Weizen), Fische, Milch (Lactose) Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>kJ 434 / kcal 104 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 13,2 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,42 g / BE 1,1</p>	<p><b>Mac'n Cheese - Makkaroni mit Käsesauce (Linsenbasis), dazu Paprikasticks</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Apfel-Quark-Dessert</b></p> <p>Gluten (Weizen); Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> 1</p> <p>kJ 465 / kcal 111 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 18,0 g, davon Zucker 5,6 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,53 g / BE 1,5</p>	<p><b>Nuggets auf Milchbasis mit Pommes und Ketchup, dazu Beilagensalat mit American Dressing</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Sellerie, Milch (Lactose), Senf</p> <p>11, 12</p> <p>kJ 609 / kcal 145 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 19,5 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,64 g / BE 1,6</p>	<p><b>Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Spätzle</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p>3,8 </p> <p>kJ 624 / kcal 149 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g, KH 17,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,17 g / BE 1,5</p>
--	--	---	--

# Speisekarte



**KW 14**  
Montag

**31.03.2025** bis  
Dienstag

**04.04.2025**  
Mittwoch

Donnerstag

Gericht			
<p><b>Gebratene Rinderfrikadelle mit Bratensauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p> kJ 363 / kcal 87 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 9,5 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 0,68 g / BE 0,8</p>	<p><b>Spaghetti mit Bolognese vom Rind</b> <b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Apfel</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p> kJ 488 / kcal 119 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 13,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,01 g / BE 1,1</p>	<p><b>Erbseintopf mit Weizenbrötchen</b> <b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Gurken-Rohkost</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Senf, Milch Lactose</p> <p> kJ 281 / kcal 67 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 12,4 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 3 g / Salz 1,05 g / BE 1,0</p>	<p><b>Putengeschnetzeltes mit Wokgemüse und Langkornreis</b></p> <p> kJ 491 / kcal 117 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 15,7 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,9 / Salz 1,67 g / BE 1,3</p>

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

# Speisekarte



**KW 15**  
Montag

**07.04.2025** bis  
Dienstag

**11.04.2025**  
Mittwoch

Donnerstag

Gericht			
<p><b>Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 1019 / kcal 243 / Fett 7,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,2 g/ KH 32,5 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 10,7 g / Salz 1,25 g / BE 2,7</p>	<p><b>Überbackener Nudel-Brokkoli-Auflauf</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b></p> <p><b>Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing</b></p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen); Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> 3</p> <p>kj 335 / kcal 80 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g/ KH 10,3 g, davon Zucker 4,8 g / Eiweiß 4,1 g / Sa 0,27 g / BE 0,9</p>	<p><b>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Sour Cream und Beilagensalat mit Zitronendressing</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kj 544 / kcal 130 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g/ KH 17,1 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 3 g / Salz 0,30 g/ BE 1,4</p>	<p><b>Paniertes Seelachsfilet mit Bio-Rahmwirsing und Salzkartoffeln</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b></p> <p><b>Banane</b></p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>kj 381 / kcal 91 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 12,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,47 g / BE 1,0</p>

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