

# Speisekarte



Montag

**KW 34**  
Dienstag

**18.08.2025** bis  
Mittwoch

**22.08.2025**  
Donnerstag

Gericht			
<p><b>Vegetarische Currywurst mit Potatoes-Wedges</b></p> <p>Gluten (Weizen), Senf, Sellerie</p>	<p><b>Eieromelette mit Bio- Rahmspinat und Kartoffeln</b> <b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Kiwi</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> 	<p><b>American Pancakes mit Kirschragout und Vanillesauce, vorweg Karottencremesuppe</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier</p>	<p><b>Hühnerfrikassee mit Möhren und Vollkornreis</b> <b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Apfel</b></p> <p>Milch (Lactose)</p>  
<p>kJ 600 / kcal 143 / Fett 6,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 15,7 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,07 g / BE 1,31</p>	<p>kJ 320 / kcal 77 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 7,0 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,56 g / BE 0,58</p>	<p>kJ 699 / kcal 167 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 23,9 g, davon Zucker 12,4 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,61 g / BE 2,00</p>	<p>kJ 481 / kcal 115 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 16,0 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,92 g / BE 1,33</p>

# Speisekarte



Montag

**KW 35**  
Dienstag

**25.08.2025**  
Mittwoch

bis

**29.08.2025**  
Donnerstag

Gericht			
<p><b>Spaghetti mit Rinderbolognese</b> <b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Gurkensticks</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p> </p> <p>kJ 509 / kcal 112 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 17,6 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,20 g / BE 1,5</p>	<p><b>Erbsenfrikadelle mit Rahmgemüse und Salzkartoffeln</b></p> <p>Sojabohnen, Senf, Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>kJ 473 / kcal 113 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 13,3 g, davon Zucker 2,1g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,75 g / BE 1,1</p>	<p><b>Pizza Margherita</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kJ 763 / kcal 182 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 25,2 g, davon Zucker 4,0 g / Eiweiß 10,3 g / Salz 1,10 g / BE 2,1</p>	<p><b>Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit Kaisergemüse und Langkornreis</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p>kJ 619 / kcal 148 / Fett 6,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 17,2 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 2,00 g / BE 1,4</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



Montag

**KW 36**  
Dienstag

**01.09.2025** bis  
Mittwoch

**05.09.2025**  
Donnerstag

Gericht			
<b>Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</b> <b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Vanillepudding</b> Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose); Dessert: Milch (Lactose)  	<b>Putenschnitzel mit Rahmsauce, dazu Möhren und Kroketten</b> Gluten (Weizen), Eier, Senf, Milch (Lactose) 	<b>Schupfnudeln mit Käserahmsauce und Brokkoli</b> Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 1	<b>Gemüse-Frühlingsrollen mit süß-saurer Sauce, dazu Langkornreis</b> Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Senf, Sesam 2
kJ 390 / kcal 93 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 10,0 g, davon Zucker 0,7g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,46 g / BE 0,83	kJ 622 / kcal 149 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 17,0 g, davon Zucker 1,9g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,36 g / BE 1,41	kJ 574 / kcal 137 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 17,6 g, davon Zucker 2,7g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,47	kJ 612 / kcal 146 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 25,9 g, davon Zucker 3,6g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,08 g / BE 2,2

# Speisekarte



Montag

KW 37  
Dienstag

08.09.2025 bis  
Mittwoch

12.09.2025  
Donnerstag

Gericht			
<p><b>Geflügel-Cordon Bleu mit brauner Sauce, dazu Erbsen und Spätzle</b> <b>DGE-Empfehlung: Wassermelone</b> Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Eier  1, 2  kJ 456 / kcal 109 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 15,3 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 7,6 g / Salz 0,58 g / BE 1,3</p>	<p><b>Karotten-Kohlrabi-Kartoffelgratin mit Blattsalat und Joghurdressing</b> <b>DGE-Empfehlung: Pudding Butterkeks</b> Milch (Lactose), Sellerie; Pudding: Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  1, 3 kJ 337 / kcal 80 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 7,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,97 g / BE 0,64</p>	<p><b>Vegetarische Hackbällchen in Tomatensauce mit Langkornreis</b> Gluten (Weizen), Sellerie, Senf kJ 622 / kcal 149 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 21,2 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 2,15 g / BE 1,77</p>	<p><b>Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Makkaroni</b> Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie 3, 8  kJ 708 / kcal 169 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 22,9 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 12,87 g / BE 1,91</p>

# Speisekarte



Montag

**KW 38**  
Dienstag

**15.09.2025** bis  
Mittwoch

**19.09.2025**  
Donnerstag

Gericht			
<p><b>Hühnerfrikassee mit Möhren und Vollkornreis</b> <b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Apfel</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>kJ 481 / kcal 115 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 16,0 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,92 g / BE 1,33</p>	<p><b>Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Kartoffeln</b> <b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Kiwi</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 320 / kcal 77 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 7,0 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,56 g / BE 0,58</p>	<p><b>Putenfrikadelle mit Bratensauce, dazu Blumenkohl und Spätzle</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf</p> <p></p> <p>kJ 453 / kcal 108 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 11,8 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 0,84 g / BE 0,99</p>	<p><b>Nuggets auf Milchbasis mit Pommes, dazu Salat mit Joghurtdressing</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Milch (Lactose), Eier, Sellerie</p> <p>3</p> <p>kJ 507 / kcal 121 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 17,2 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 0,45 g / BE 1,43</p>