

SPEISEKARTE



KW 43
Dienstag

20.10.2025 bis
Mittwoch

24.10.2025
Donnerstag

Montag

Gericht

**Wir wünschen schöne
Herbstferien**

**Wir wünschen schöne
Herbstferien**

**Wir wünschen schöne
Herbstferien**

**Wir wünschen schöne
Herbstferien**

DE-ÖKO-003

SPEISEKARTE



Montag

KW 44
Dienstag

27.10.2025 bis
Mittwoch

31.10.2025
Donnerstag

Gericht			
Schupfnudeln mit Käserahmsauce und Brokkoli Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 1 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	Rindergulasch mit Bio-Rotkohl und Spirelli DGE-Empfehlung: Mandarine Gluten (Weizen), Senf   kJ 569 / kcal 136 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 18,9 g, davon Zucker 1,0g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,72 g / BE 1,57	Geflügelbratwurst mit Sauerkraut und Kartoffelpüree Milch (Lactose) 8  kJ 686 / kcal 164 / Fett 9,8 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g / KH 11,9 g, davon Zucker 1,0g / Eiweiß 7,0 g / Salz 1,58 g / BE 0,99	Vegetarisches Lahmacun, dazu knackiger Salat und Joghurt-Dip Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen kJ 601 / kcal 144 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 19,0 g, davon Zucker 2,7g / Eiweiß 7,7 g / Salz 0,97 g / BE 1,58
DE-ÖKO-003			

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 45
Dienstag

03.11.2025 bis
Mittwoch

07.11.2025
Donnerstag

Gericht			
Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Kartoffeln DGE-Empfehlung: Birne Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)  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	Mac and Cheese, dazu Möhrensticks DGE-Empfehlung: Kiwi Gluten (Weizen), Sojabohnen  1 kJ 462 / kcal 110 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 16,2 g, davon Zucker 2,3g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,70 g / BE 1,35	Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Drellinudeln 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	Backhendl mit brauner Sauce, dazu Erbsen und Spätzle DGE-Empfehlung: Schokopudding Gluten (Weizen), Eier, Senf; Dessert: Milch (Lactose)   kJ 469 / kcal 112 / Fett 6,1g , davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 8,7g, davon Zucker 1g / Eiweiß 5,4g / Salz 0,39g / BE 0,7
DE-ÖKO-003			

SPEISEKARTE



Montag

KW 46
Dienstag

10.11.2025 bis
Mittwoch

14.11.2025
Donnerstag

Gericht			
Vegetarische Currywurst mit Potatoes-Wedges	American Pancakes mit Vanillesauce, vorweg Karottencremesuppe	Blumenkohl-Käse-Medaillon mit Bio-Rahmkarotten und Salzkartoffeln	Putengyrospfanne mit Langkornreis und Sour Cream
Gluten (Weizen), Senf, Sellerie	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose)	Milch (Lactose)
			
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	kJ 801 / kcal 191 / Fett 8,4g , davon ges. Fettsäuren 2,5g / KH 23,9g, davon Zucker 12,6g / Eiweiß 4,4g / Salz 0,62g / BE 2	kJ 606 / kcal 144 / Fett 3,9g , davon ges. Fettsäuren 1,5g / KH 21,1g, davon Zucker 0,8g / Eiweiß 5g / Salz 0,48g / BE 1,8	kJ 582 / kcal 138 / Fett 5,8g , davon ges. Fettsäuren 1g / KH 14g, davon Zucker 1,4g / Eiweiß 7,4g / Salz 0,86g / BE 1,2
DE-ÖKO-003			