

# SPEISEKARTE



Montag

**KW 11**  
Dienstag

**09.03.2026** bis  
Mittwoch

**13.03.2026**  
Donnerstag

Freitag

## Vollkost

<p><b>Köttbullar vom Geflügel in Rahm mit buntem Gemüse und Langkornreis</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</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>	<p><b>Putenschnitzel-Burger mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</b></p> <p>Senf, Eier, Gluten (Weizen), Sesam, Sellerie</p>  <p>kJ 619 / kcal 149 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 24,6 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,6 g / BE 2,1</p>	<p><b>Spaghetti mit Rinderbolognese</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Gurkensticks</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p>   <p>kJ 509 / kcal 112 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 17,6 g, davon Zucker 3,0g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,20 g / BE 1,5</p>	<p><b>Lachswürfel in Sahnesauce mit Brokkoli und Vollkornreis</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Birne</b></p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fische, Milch (Lactose)</p>   <p>kJ 537 / kcal 128 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 16,9 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,93 g / BE 1,4</p>	<p><b>Karotten-Kartoffel-Blumenkohleintopf mit Weizenbrötchen</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Milchpudding Butterkeks</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose); Dessert: Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p>  <p>kJ 331 / kcal 79 / Fett 1,7g , davon ges. Fettsäuren 0,2g / KH 13g, davon Zucker 3g / Eiweiß 2,5g / Salz 0,85g / BE 1,1</p>
<p><b>DE-ÖKO-003</b></p>				

# SPEISEKARTE






Montag

KW 12  
Dienstag

16.03.2026 bis  
Mittwoch

20.03.2026  
Donnerstag

Freitag

Menü				
<p><b>Paniertes Hähnchenschnitzel mit Bratensauce, dazu Blumenkohl und Kroketten</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Senf, Milch (Lactose)</p> 	<p><b>Tortellini mit Tomaten-Karottenfüllung, dazu Tomatensauce und Erbsen</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Apfel</b></p> <p>Gluten (Weizen)</p>	<p><b>Karotten-Kohlrabi-Kartoffelgratin mit Blattsalat und Joghurtdressing</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Clementine</b></p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p>  1, 3	<p><b>Falafelbällchen mit Joghurt-Dip und Tomatenreis</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>	<p><b>Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Grießbrei</b></p> <p>Fisch, Gluten (Weizen), Milch (Lactose); Dessert: Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> 
<p>kJ 683 / kcal 163 / Fett 8,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 16,3 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,15 g / BE 1,4</p>	<p>kJ 482 / kcal 115 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 17,7 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,61 g / BE 1,5</p>	<p>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>kJ 540 / kcal 129 / Fett 5,1g, davon ges. Fettsäuren 1,6g / KH 16,4g, davon Zucker 3g / Eiweiß 3,6g / Salz 1,12g / BE 1,4</p>	<p>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</p>
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 13**  
Dienstag

**23.03.2026** bis  
Mittwoch

**27.03.2026**  
Donnerstag

Freitag

Menü				
<p><b>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p>	<p><b>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</b></p> <p>Eier, Schwefeldioxid/Sulfite</p> <p>3</p>	<p><b>Paniertes Putenschnitzel mit brauner Sauce, dazu Brokkoli und Spätzle</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Buttermilchdessert Mango</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Senf; Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> </p>	<p><b>Pizza Geflügelsalami mit Paprika</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>3, 8 </p>	<p><b>Mac and Cheese - Makkaroni mit Käsesauce (Linsenbasis), dazu Möhrensticks</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Kiwi</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen</p> <p> 1</p>
<p>kJ 771 / kcal 184 / Fett 10,7 g, davon ges. Fettsäuren 5,4 g / KH 16,2 g, davon Zucker 0,9g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,36 g / BE 1,4</p>	<p>kJ 550 / kcal 131 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,4 g / KH 17,5 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,20 g / BE 1,45</p>	<p>kJ 524 / kcal 125 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 15,7 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 0,7 g / BE 1,3</p>	<p>kJ 791 / kcal 189 / Fett 5,6g, davon ges. Fettsäuren 2,4g / KH 24,2g, davon Zucker 3g / Eiweiß 10,1g / Salz 1,4g / BE 2</p>	<p>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</p>
<p><b>DE-ÖKO-003</b></p>				

# SPEISEKARTE



Montag

**KW 14**  
Dienstag

**30.03.2026** bis  
Mittwoch

**03.04.2026**  
Donnerstag

Freitag

Menü				
<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>	<p><b>Spaghetti mit Paprika-Sellerie-Karotten-Bolognese, dazu Gouda</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Salat mit Zitronendressing</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Sojabohnen</p>  <p>kJ 638 / kcal 152 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 22,5 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,88 g / BE 1,87</p>	<p><b>Hühnerfrikassee mit Möhren und Vollkornreis</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Milchpudding Vanille</b></p> <p>Milch (Lactose); Dessert: Milch (Lactose)</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>Erseneintopf mit Weizenbrötchen</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b> <b>Clementine</b></p> <p>Sellerie, Senf, Gluten (Gerste, Weizen), Milch (Lactose)</p>  <p>kJ 392 / kcal 93 / Fett 0,9g , davon ges. Fettsäuren 0,1g / KH 16g, davon Zucker 1,3g / Eiweiß 4,6g / Salz 1,06g / BE 1,3</p>	<p><b>American Pancakes mit Vanillesauce, vorweg Karottencremesuppe</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>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</p>
<b>DE-ÖKO-003</b>				