



# Speisekarte




KW 12  
Montag

17.03.2025  
Dienstag bis

21.03.2025  
Mittwoch

Donnerstag

## Menu

<p>Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Langkornreis und Brokkoli</p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b> Apfel</p> <p>Milch (Lactose) </p> <p>KJ 370 / kcal 88 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 14,1 g, davon Zucker 4,6 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,16 g / BE 1,2</p>	<p>Putenschnitzel mit Bratensauce, dazu Rahmwirsing und Salzkartoffeln</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>Vollkornspaghetti mit Tomatensauce und ger. Gouda</p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b> Eisbergsalat mit Gurke und Mais, dazu Joghurdressing</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Dressing: Milch <sup>3</sup> (Lactose)</p> <p>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>Lachswürfel in Tomatencremesauce mit Erbsen und Spirelli</p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b> Clementine</p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose) </p> <p>KJ 489 /kcal 117 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g/ KH 15,6 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,58 g / BE 1,3</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

KW 13      24.03.2025      bis      28.03.2025

Montag      Dienstag      Mittwoch      Donnerstag

Menü 			
<p>Hühnerfrikassee mit Spargel, dazu Möhren und Vollkornreis</p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b> Weintrauben</p> <p>Milch (Lactose) </p> <p>KJ 394 / kcal 94 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 14,6 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,52 g / BE 1,2</p>	<p>Spaghetti mit Linsen-Karotten-Bolognese, dazu ger. Gouda</p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b> Frischer Salat mit Zitronendressing</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie </p> <p>KJ 503 / kcal 120 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 16,7 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,87 g / BE 1,4 g</p>	<p>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Erbsen</p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b> Kohlrabi</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie </p> <p>KJ 457 / kcal 109 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 16,4 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,51 g / BE 1,4</p>	<p>Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b> Schokopudding</p> <p>Gluten (Weizen), Fische, Milch (Lactose) Dessert: Milch (Lactose) </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>
<b>DE-ÖKO-003</b>			



# Speisekarte

KW 14

31.03.2025

bis

04.04.2025





Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

## Menü

<p><b>Putengeschneitzeltes mit Wokgemüse und Langkornreis</b></p> <p></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 g / Salz 1,57 g / BE 1,3</p>	<p><b>Cannelloni mit Karotten-Paprika-Zucchini-Füllung, dazu Basilikumrahmsauce und Reibekäse</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>KJ 567 / kcal 135 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 16,1 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,07 g / BE 1,3</p>	<p><b>Erbseneintopf mit Weizenbrötchen</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b> Gurken-Rohkost</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Senf, Milch Lactose</p> <p></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>Spaghetti mit Bolognese vom Rind</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b> Apfel</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p></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>
---	---	--	---

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

KW 15      07.04.2025      bis      11.04.2025

Montag      Dienstag      Mittwoch      Donnerstag

## Menü

<p><b>Paniertes Seelachsfilet mit Bio-Rahmwirsing und Salzkartoffeln</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b> Banane</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> <p> KI 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>	<p><b>Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwienener, dazu Weizenbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p>2, 3, 8 </p> <p>KI 480 / kcal 115 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 14,3 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,30g/ BE 1,2 g</p>	<p><b>Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> KI 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>Schmetterlingsnudeln mit Paprika-Karotten-Bolognese</b></p> <p><b>DGE-Empfehlung:</b> Schokopudding</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Sojabohnen; Dessert: Milch (Lactose)</p> <p>3 </p> <p>KI 450 / kcal 107 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 17,5 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,05 g / BE 1,5</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