

Menüplan

Nährwerte je 100g

Name der Schule



KW 51	Montag 15.12.2025	Dienstag 16.12.2025	Mittwoch 17.12.2025	Donnerstag 18.12.2025	Freitag 19.12.2025
0 Hauptkomponente M1	Züricher Geschnetzeltes <i>A,A1,G,L,</i> EW: 9,4 Fett: 1,8 gesFS: 0,3 KH: 1,5 KS: 1,2 Kcal/KJ: 60/251 ☐	Rote-Bete-Suppe <i>G,L,9,</i> EW: 1,0 Fett: 2,2 gesFS: 0,9 KH: 6,2 KS: 1,3 Kcal/KJ: 51/213 ☐	Kartoffel-Zucchini-auflauf <i>G,1,</i> EW: 3,1 Fett: 2,9 gesFS: 1,5 KH: 10,0 KS: 0,7 Kcal/KJ: 80/333 ☐	Blumenkohl-Käsemedallion <i>A,A1,G,</i> EW: 5,1 Fett: 8,7 gesFS: 2,0 KH: 20,0 KS: 1,0 Kcal/KJ: 184/770 ☐	Backfischfilet <i>A,A1,D,</i> EW: 11,0 Fett: 10,0 gesFS: 0,9 KH: 19,0 KS: 1,0 Kcal/KJ: 212/887 ☐
Sauce M1	☐	Roggen-Vollkornbrot <i>A,A1,A2,A3,A4,</i> EW: 7,7 Fett: 4,9 gesFS: 0,8 KH: 38,0 KS: 1,0 Kcal/KJ: 241/1008 ☐	☐	Pesto-Dip <i>G,</i> EW: 7,2 Fett: 36,3 gesFS: 18,3 KH: 2,5 KS: 1,4 Kcal/KJ: 366/1531 ☐	Zitronen-Kräuter-Mayonnaise <i>A,A1,C,G,M,1,</i> EW: 1,6 Fett: 32,7 gesFS: 2,5 KH: 5,3 KS: 1,1 Kcal/KJ: 323/1353 ☐
Beilage M1	Reis gekocht EW: 2,4 Fett: 0,3 gesFS: 0,1 KH: 26,5 KS: 1,0 Kcal/KJ: 119/498 ☐	☐	☐	Bio Kartoffeln (DE-ÖKO-006) <i>A,A1,</i> EW: 2,1 Fett: 0,4 gesFS: 0,2 KH: 16,3 KS: 0,6 Kcal/KJ: 82/344 ☐	Kartoffelpüree <i>G,1,</i> EW: 1,4 Fett: 1,4 gesFS: 0,8 KH: 3,4 KS: 0,4 Kcal/KJ: 33/139 ☐
Gemüse Beilage M1	weißer Bohnensalat <i>M,</i> EW: 5,8 Fett: 0,7 gesFS: 0,1 KH: 14,2 KS: 1,3 Kcal/KJ: 100/417 ☐	☐	Blattsalat EW: 1,0 Fett: 0,2 gesFS: 0,0 KH: 1,6 KS: 0,0 Kcal/KJ: 13/54 ☐	Blattsalat EW: 1,0 Fett: 0,2 gesFS: 0,0 KH: 1,6 KS: 0,0 Kcal/KJ: 13/54 ☐	Blattsalat EW: 1,0 Fett: 0,2 gesFS: 0,0 KH: 1,6 KS: 0,0 Kcal/KJ: 13/54 ☐
0 Hauptkomponente M2	vegetarisches Geschnetzeltes <i>C,G,</i> EW: 5,7 Fett: 1,8 gesFS: 0,5 KH: 1,2 KS: 0,5 Kcal/KJ: 49/206 ☐	Tortellinauflauf (in Tomatensauce) <i>G,L,</i> EW: 1,7 Fett: 2,8 gesFS: 1,4 KH: 1,7 KS: 0,4 Kcal/KJ: 39/165 ☐	Linsenbällchen <i>A,A1,A4,</i> EW: 5,8 Fett: 6,2 gesFS: 0,7 KH: 22,0 KS: 1,0 Kcal/KJ: 176/736 ☐	kleine Kartoffeln in der Schale EW: 2,1 Fett: 2,3 gesFS: 0,3 KH: 17,1 KS: 0,3 Kcal/KJ: 100/418 ☐	Kartoffel - Möhren Stampf <i>O,1,3,5,</i> EW: 1,0 Fett: 0,8 gesFS: 0,4 KH: 8,2 KS: 0,2 Kcal/KJ: 46/192 ☐
Sauce M2	☐	☐	Fruchtige Currysauce <i>G,1,</i> EW: 1,9 Fett: 3,0 gesFS: 1,4 KH: 7,8 KS: 0,9 Kcal/KJ: 66/275 ☐	Pesto-Dip <i>G,</i> EW: 7,2 Fett: 36,3 gesFS: 18,3 KH: 2,5 KS: 1,4 Kcal/KJ: 366/1531 ☐	Vegetarische Bockwurst <i>C,1,</i> EW: 9,5 Fett: 15,0 gesFS: 1,0 KH: 6,5 KS: 2,2 Kcal/KJ: 201/841 ☐

Menüplan

Nährwerte je 100g

KW 51	Montag 15.12.2025	Dienstag 16.12.2025	Mittwoch 17.12.2025	Donnerstag 18.12.2025	Freitag 19.12.2025
Beilage M2	Reis gekocht EW: 2,4 Fett: 0,3 gesFS: 0,1 KH: 26,5 KS: 1,0 Kcal/KJ: 119/498 ☐	☐	Vollkornreis gekocht EW: 3,1 Fett: 0,9 gesFS: 0,2 KH: 29,6 KS: 1,0 Kcal/KJ: 141/589 ☐	☐	☐
Gemüse Beilage M2	weißer Bohnensalat ^M EW: 5,8 Fett: 0,7 gesFS: 0,1 KH: 14,2 KS: 1,3 Kcal/KJ: 100/417 ☐	Maissalat EW: 2,1 Fett: 8,5 gesFS: 0,9 KH: 12,3 KS: 0,8 Kcal/KJ: 139/580 ☐	Blattsalat EW: 1,0 Fett: 0,2 gesFS: 0,0 KH: 1,6 KS: 0,0 Kcal/KJ: 13/54 ☐	Blattsalat EW: 1,0 Fett: 0,2 gesFS: 0,0 KH: 1,6 KS: 0,0 Kcal/KJ: 13/54 ☐	Blattsalat EW: 1,0 Fett: 0,2 gesFS: 0,0 KH: 1,6 KS: 0,0 Kcal/KJ: 13/54 ☐
0 Pasta (Pastabar)	Bio feine Bandnudel (DE- ÖKO-006) ^{A,A1,} EW: 0,1 Fett: 0,0 gesFS: 0,0 KH: 0,6 KS: 1,0 Kcal/KJ: 3/14 ☐	Maccaroni gekocht ^{A,A1,C,} EW: 6,5 Fett: 2,2 gesFS: 0,5 KH: 35,0 KS: 1,0 Kcal/KJ: 189/790 ☐	Fusilli (Spirelli) gekocht ^{A,A1,} EW: 6,3 Fett: 1,5 gesFS: 0,2 KH: 35,2 KS: 1,0 Kcal/KJ: 182/763 ☐	Girandole gekocht ^{A,A1,C,} EW: 7,5 Fett: 2,8 gesFS: 0,7 KH: 34,0 KS: 1,0 Kcal/KJ: 194/813 ☐	Bunte Schleifen Nudeln (Farfalle) ^{A,A1,} EW: 6,0 Fett: 1,6 gesFS: 0,3 KH: 36,5 KS: 1,0 Kcal/KJ: 188/786 ☐
Sauce (Pastabar)	Zucchinisauce Gelb ^{G,1,} EW: 2,1 Fett: 2,6 gesFS: 1,0 KH: 4,2 KS: 0,9 Kcal/KJ: 50/208 ☐	Tomatenrahmsauce ^{G,L,} EW: 0,9 Fett: 1,5 gesFS: 0,3 KH: 3,6 KS: 0,6 Kcal/KJ: 33/137 ☐	Kräutersauce hell ^{G,1,} EW: 1,9 Fett: 3,2 gesFS: 1,6 KH: 4,6 KS: 1,0 Kcal/KJ: 55/231 ☐	mediterane Gemüsesauce ^{L,} EW: 0,7 Fett: 1,2 gesFS: 0,2 KH: 2,9 KS: 0,7 Kcal/KJ: 42/174 ☐	Käsesauce ^{G,1,} EW: 3,5 Fett: 7,1 gesFS: 4,4 KH: 4,0 KS: 1,0 Kcal/KJ: 94/394 ☐
Käse (Pastabar)	Parmesan ^{G,1,2,} EW: 35,6 Fett: 25,8 gesFS: 16,7 KH: 0,1 KS: 1,6 Kcal/KJ: 374/1565 ☐	Parmesan ^{G,1,2,} EW: 35,6 Fett: 25,8 gesFS: 16,7 KH: 0,1 KS: 1,6 Kcal/KJ: 374/1565 ☐	Parmesan ^{G,1,2,} EW: 35,6 Fett: 25,8 gesFS: 16,7 KH: 0,1 KS: 1,6 Kcal/KJ: 374/1565 ☐	Parmesan ^{G,1,2,} EW: 35,6 Fett: 25,8 gesFS: 16,7 KH: 0,1 KS: 1,6 Kcal/KJ: 374/1565 ☐	Parmesan ^{G,1,2,} EW: 35,6 Fett: 25,8 gesFS: 16,7 KH: 0,1 KS: 1,6 Kcal/KJ: 374/1565 ☐
Beilagen/Blatt salat	weißer Bohnensalat ^M EW: 5,8 Fett: 0,7 gesFS: 0,1 KH: 14,2 KS: 1,3 Kcal/KJ: 100/417 ☐	Maissalat EW: 2,1 Fett: 8,5 gesFS: 0,9 KH: 12,3 KS: 0,8 Kcal/KJ: 139/580 ☐	Blattsalat EW: 1,0 Fett: 0,2 gesFS: 0,0 KH: 1,6 KS: 0,0 Kcal/KJ: 13/54 ☐	Blattsalat EW: 1,0 Fett: 0,2 gesFS: 0,0 KH: 1,6 KS: 0,0 Kcal/KJ: 13/54 ☐	Blattsalat EW: 1,0 Fett: 0,2 gesFS: 0,0 KH: 1,6 KS: 0,0 Kcal/KJ: 13/54 ☐
Dressing 1	☐	☐	Salatsauce American ^{A,A1,C,M,1,} EW: 0,5 Fett: 30,1 gesFS: 2,3 KH: 5,8 KS: 1,4 Kcal/KJ: 298/1248 ☐	Salatsauce American ^{A,A1,C,M,1,} EW: 0,5 Fett: 30,1 gesFS: 2,3 KH: 5,8 KS: 1,4 Kcal/KJ: 298/1248 ☐	Salatsauce American ^{A,A1,C,M,1,} EW: 0,5 Fett: 30,1 gesFS: 2,3 KH: 5,8 KS: 1,4 Kcal/KJ: 298/1248 ☐

KW 51	Montag 15.12.2025	Dienstag 16.12.2025	Mittwoch 17.12.2025	Donnerstag 18.12.2025	Freitag 19.12.2025
Dressing 2	☐	☐	Salatsauce French <i>A,A1,C,G,M,1,</i> EW: 1,4 Fett: 27,4 gesFS: 2,7 KH: 12,6 KS: 2,8 Kcal/KJ: 303/1269 ☐	Salatsauce French <i>A,A1,C,G,M,1,</i> EW: 1,4 Fett: 27,4 gesFS: 2,7 KH: 12,6 KS: 2,8 Kcal/KJ: 303/1269 ☐	Salatsauce French <i>A,A1,C,G,M,1,</i> EW: 1,4 Fett: 27,4 gesFS: 2,7 KH: 12,6 KS: 2,8 Kcal/KJ: 303/1269 ☐
Dressing 3	☐	☐	Salatsauce Italian (klar) ^{M,} EW: 0,2 Fett: 10,5 gesFS: 0,8 KH: 9,5 KS: 2,2 Kcal/KJ: 135/564 ☐	Salatsauce Italian (klar) ^{M,} EW: 0,2 Fett: 10,5 gesFS: 0,8 KH: 9,5 KS: 2,2 Kcal/KJ: 135/564 ☐	Salatsauce Italian (klar) ^{M,} EW: 0,2 Fett: 10,5 gesFS: 0,8 KH: 9,5 KS: 2,2 Kcal/KJ: 135/564 ☐
Dessert 1	Apfel EW: 0,3 Fett: 0,0 gesFS: 0,0 KH: 14,4 KS: 0,0 Kcal/KJ: 61/255 ☐	Clementine EW: 0,3 Fett: 0,0 gesFS: 0,0 KH: 14,4 KS: 0,0 Kcal/KJ: 61/255 ☐	Banane EW: 1,2 Fett: 0,2 gesFS: 0,1 KH: 20,0 KS: 0,0 Kcal/KJ: 90/377 ☐	Apfelschnee ^{G,3,} EW: 7,0 Fett: 0,2 gesFS: 0,1 KH: 9,1 KS: 0,1 Kcal/KJ: 75/315 ☐	Trauben EW: 1,2 Fett: 0,5 gesFS: 0,1 KH: 27,4 KS: 0,0 Kcal/KJ: 126/527 ☐
1 Zusatzbestellung Beilage	Bio feine Bandnudel (DE-ÖKO-006) ^{A,A1,} EW: 0,1 Fett: 0,0 gesFS: 0,0 KH: 0,6 KS: 1,0 Kcal/KJ: 3/14 ☐	Maccaroni gekocht ^{A,A1,C,} EW: 6,5 Fett: 2,2 gesFS: 0,5 KH: 35,0 KS: 1,0 Kcal/KJ: 189/790 ☐	Fusilli (Spirelli) gekocht ^{A,A1,} EW: 6,3 Fett: 1,5 gesFS: 0,2 KH: 35,2 KS: 1,0 Kcal/KJ: 182/763 ☐	Girandole gekocht ^{A,A1,C,} EW: 7,5 Fett: 2,8 gesFS: 0,7 KH: 34,0 KS: 1,0 Kcal/KJ: 194/813 ☐	Bunte Schleifen Nudeln (Farfalle) ^{A,A1,} EW: 6,0 Fett: 1,6 gesFS: 0,3 KH: 36,5 KS: 1,0 Kcal/KJ: 188/786 ☐

Menüplan

Nährwerte je 100g

Allergene

A - Gluten
A1 - Weizen
A2 - Roggen
A3 - Gerste
A4 - Hafer
A5- Dinkel
A6 - Kamut
H - Nuss
H1 - Haselnuss
H2 - Mandel
H3 - Walnuss
H4 - Paranuss
H5 - Pecannuss
H6 - Pistazie
H7 - Cashew-Kern
H8 - Macadamianuss
H9 - Queensland-Nuss
B - Krebstiere
C - Eier
D - Fische
E - Erdnüsse
F -Sojabohnen
G - Milch
L - Sellerie
M - Senf
N - Sesam
O - Schwefel
P - Lupine
B - Weichtiere

Eigenschaften



Vegetarisch



Qualitätsstandard nach DGE

Deklarierte Stoffe:

1 - mit Farbstoff
2 - mit Konservierungsstoff
3 - mit Antioxidationsmittel
4 - mit Geschmacksverstärker
5 - geschwefelt
6 - geschwärzt
7 - gewachst
8 - mit Phosphat
9 - mit Süßungsmitteln
10 - Phenylalaninquelle
11 - kann abführend wirken