

Menüplan

Nährwerte je 100g

Name der Schule



KW 5	Montag 26.01.2026	Dienstag 27.01.2026	Mittwoch 28.01.2026	Donnerstag 29.01.2026	Freitag 30.01.2026
0 Hauptkomponente M1	Putengulasch mit Paprika EW: 3,7 Fett: 2,0 gesFS: 0,5 KH: 1,6 KS: 0,9 Kcal/KJ: 40/168 ☐	Linseneintopf ^{L, O, 3, 5,} EW: 2,9 Fett: 0,5 gesFS: 0,1 KH: 7,7 KS: 0,3 Kcal/KJ: 51/212 ☐	Bio Reis gekocht (DE-ÖKO-006) EW: 2,4 Fett: 0,3 gesFS: 0,1 KH: 26,5 KS: 1,0 Kcal/KJ: 119/498 ☐	Kichererbsenbällchen ^{A, A1, L,} EW: 7,5 Fett: 13,0 gesFS: 0,2 KH: 25,0 KS: 0,0 Kcal/KJ: 256/1071 ☐	gebratenes Seelachsfilet ^{A, A1, D,} EW: 19,7 Fett: 0,9 gesFS: 0,2 KH: 4,7 KS: 0,7 Kcal/KJ: 107/446 ☐
Sauce M1	☐	Fladenbrot ^{A, A1, N,} EW: 7,8 Fett: 1,1 gesFS: 0,3 KH: 46,3 KS: 0,7 Kcal/KJ: 229/959 ☐	Basilikumsauce Hell ^{G, 1,} EW: 1,9 Fett: 3,2 gesFS: 1,6 KH: 4,6 KS: 1,0 Kcal/KJ: 55/231 ☐	Minze-Joghurt dip ^{G,} EW: 6,9 Fett: 9,9 gesFS: 6,2 KH: 4,1 KS: 0,5 Kcal/KJ: 138/576 ☐	helle Gemüsesauce ^{G, L, 1,} EW: 2,2 Fett: 2,2 gesFS: 1,1 KH: 5,1 KS: 0,8 Kcal/KJ: 50/207 ☐
Beilage M1	Vollkornnudeln gekocht ^{A, A1,} EW: 5,4 Fett: 1,4 gesFS: 0,3 KH: 30,6 KS: 0,5 Kcal/KJ: 162/677 ☐	Graubrot Scheibe ^{A, A1, A2, A3, A4,} EW: 7,7 Fett: 4,9 gesFS: 0,8 KH: 38,0 KS: 1,0 Kcal/KJ: 241/1008 ☐	Bio Reis gekocht (DE-ÖKO-006) EW: 2,4 Fett: 0,3 gesFS: 0,1 KH: 26,5 KS: 1,0 Kcal/KJ: 119/498 ☐	Ebly Zartweizen ^{A, A1,} EW: 3,0 Fett: 0,7 gesFS: 0,1 KH: 17,2 KS: 0,2 Kcal/KJ: 89/372 ☐	Kartoffelpüree ^{G, 1,} EW: 1,4 Fett: 1,4 gesFS: 0,8 KH: 3,4 KS: 0,4 Kcal/KJ: 33/139 ☐
Gemüse Beilage M1	weißer Bohnensalat ^{M,} EW: 5,8 Fett: 0,7 gesFS: 0,1 KH: 14,2 KS: 1,3 Kcal/KJ: 100/417 ☐	☐	Fingermöhrengemüse Natur ^{1,} EW: 0,8 Fett: 1,5 gesFS: 0,7 KH: 6,6 KS: 0,5 Kcal/KJ: 44/184 ☐	Gurkensalat in Öl Essig Dressing EW: 0,7 Fett: 3,9 gesFS: 0,3 KH: 3,1 KS: 0,3 Kcal/KJ: 50/211 ☐	Blattsalat EW: 1,0 Fett: 0,2 gesFS: 0,0 KH: 1,6 KS: 0,0 Kcal/KJ: 13/54 ☐
0 Hauptkomponente M2	Gemüseragout in Tomatensauce ^{L,} EW: 2,7 Fett: 1,0 gesFS: 0,3 KH: 7,8 KS: 0,7 Kcal/KJ: 52/219 ☐	Kartoffel-Spinatauflauf mit Tomaten ^{G, 1,} EW: 2,9 Fett: 2,7 gesFS: 1,5 KH: 8,0 KS: 0,5 Kcal/KJ: 70/295 ☐	Tortellinauflauf (hell) ^{G, 1,} EW: 3,9 Fett: 4,8 gesFS: 3,1 KH: 3,7 KS: 0,5 Kcal/KJ: 74/309 ☐	kleine Kartoffeln in der Schale EW: 2,1 Fett: 2,3 gesFS: 0,3 KH: 17,1 KS: 0,3 Kcal/KJ: 100/418 ☐	Blumenkohl-Käsemedallion ^{A, A1, G,} EW: 5,1 Fett: 8,7 gesFS: 2,0 KH: 20,0 KS: 1,0 Kcal/KJ: 184/770 ☐
Sauce M2	☐	☐	☐	Tomaten-Dip ^{G,} EW: 5,1 Fett: 14,7 gesFS: 9,2 KH: 4,1 KS: 0,6 Kcal/KJ: 169/705 ☐	Petersiliensauce hell ^{G, 1,} EW: 1,9 Fett: 3,2 gesFS: 1,6 KH: 4,6 KS: 1,0 Kcal/KJ: 55/231 ☐

Menüplan

Nährwerte je 100g

KW 5	Montag 26.01.2026	Dienstag 27.01.2026	Mittwoch 28.01.2026	Donnerstag 29.01.2026	Freitag 30.01.2026
Beilage M2	Vollkornnudeln gekocht ^{A,A1,} EW: 5,4 Fett: 1,4 gesFS: 0,3 KH: 30,6 KS: 0,5 Kcal/KJ: 162/677 ☐	☐	☐	☐	Kartoffelpüree ^{G,1,} EW: 1,4 Fett: 1,4 gesFS: 0,8 KH: 3,4 KS: 0,4 Kcal/KJ: 33/139 ☐
Gemüse Beilage M2	☐	Möhrensalat ^{O,} EW: 0,7 Fett: 6,6 gesFS: 0,5 KH: 9,1 KS: 0,5 Kcal/KJ: 100/418 ☐	Blattsalat EW: 1,0 Fett: 0,2 gesFS: 0,0 KH: 1,6 KS: 0,0 Kcal/KJ: 13/54 ☐	Gurkensalat in Öl Essig Dressing EW: 0,7 Fett: 3,9 gesFS: 0,3 KH: 3,1 KS: 0,3 Kcal/KJ: 50/211 ☐	Blattsalat EW: 1,0 Fett: 0,2 gesFS: 0,0 KH: 1,6 KS: 0,0 Kcal/KJ: 13/54 ☐
0 Pasta (Pastabar)	Vollkorn Penne ^{A,A1,} EW: 6,0 Fett: 1,5 gesFS: 0,3 KH: 34,0 KS: 0,6 Kcal/KJ: 180/752 ☐	Ravioli Formaggio Käsefüllung ^{A,A1,C,G,1,} EW: 6,6 Fett: 4,5 gesFS: 1,8 KH: 27,6 KS: 1,8 Kcal/KJ: 181/758 ☐	Bio Spaghetti gekocht (DE-ÖKO-006) ^{A,A1,} EW: 5,6 Fett: 1,5 gesFS: 0,1 KH: 31,7 KS: 0,5 Kcal/KJ: 165/690 ☐	Maccaroni gekocht ^{A,A1,C,} EW: 6,5 Fett: 2,2 gesFS: 0,5 KH: 35,0 KS: 1,0 Kcal/KJ: 189/790 ☐	Farfalle gekocht ^{A,A1,} EW: 6,0 Fett: 1,5 gesFS: 0,2 KH: 35,5 KS: 1,0 Kcal/KJ: 183/767 ☐
Sauce (Pastabar)	mediterane Gemüsesauce ^{L,} EW: 0,7 Fett: 1,2 gesFS: 0,2 KH: 2,9 KS: 0,7 Kcal/KJ: 42/174 ☐	Broccolisauce ^{G,1,} EW: 2,5 Fett: 2,2 gesFS: 1,1 KH: 3,9 KS: 0,8 Kcal/KJ: 46/191 ☐	Schnittlauchsauce hell ^{G,1,} EW: 1,9 Fett: 3,2 gesFS: 1,6 KH: 4,6 KS: 0,8 Kcal/KJ: 55/230 ☐	Tomatenrahmsauce ^{G,L,} EW: 0,9 Fett: 1,5 gesFS: 0,3 KH: 3,6 KS: 0,6 Kcal/KJ: 33/137 ☐	helle Gemüsesauce ^{G,L,1,} EW: 2,2 Fett: 2,2 gesFS: 1,1 KH: 5,1 KS: 0,8 Kcal/KJ: 50/207 ☐
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/Blattsalat	weißer Bohnensalat ^{M,} EW: 5,8 Fett: 0,7 gesFS: 0,1 KH: 14,2 KS: 1,3 Kcal/KJ: 100/417 ☐	Möhrensalat ^{O,} EW: 0,7 Fett: 6,6 gesFS: 0,5 KH: 9,1 KS: 0,5 Kcal/KJ: 100/418 ☐	Blattsalat EW: 1,0 Fett: 0,2 gesFS: 0,0 KH: 1,6 KS: 0,0 Kcal/KJ: 13/54 ☐	Gurkensalat in Öl Essig Dressing EW: 0,7 Fett: 3,9 gesFS: 0,3 KH: 3,1 KS: 0,3 Kcal/KJ: 50/211 ☐	Blattsalat EW: 1,0 Fett: 0,2 gesFS: 0,0 KH: 1,6 KS: 0,0 Kcal/KJ: 13/54 ☐

KW 5	Montag 26.01.2026	Dienstag 27.01.2026	Mittwoch 28.01.2026	Donnerstag 29.01.2026	Freitag 30.01.2026
Dressing 1	☐	☐	Salatsauce American <i>A,A1,C,M,1,</i> EW: 0,5 Fett: 30,1 gesFS: 2,3 KH: 5,8 KS: 1,4 Kcal/KJ: 298/1248 ☐	☐	Salatsauce American <i>A,A1,C,M,1,</i> EW: 0,5 Fett: 30,1 gesFS: 2,3 KH: 5,8 KS: 1,4 Kcal/KJ: 298/1248 ☐
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 ☐
Dressing 3	☐	☐	Salatsauce Joghurt ^G EW: 2,8 Fett: 3,0 gesFS: 1,9 KH: 8,2 KS: 1,6 Kcal/KJ: 71/298 ☐	☐	Salatsauce Joghurt ^G EW: 2,8 Fett: 3,0 gesFS: 1,9 KH: 8,2 KS: 1,6 Kcal/KJ: 71/298 ☐
Dessert 1	Clementine EW: 0,3 Fett: 0,0 gesFS: 0,0 KH: 14,4 KS: 0,0 Kcal/KJ: 61/255 ☐	Apfel 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 ☐	Schokoladenpudding gekocht ^G EW: 3,0 Fett: 1,4 gesFS: 0,8 KH: 10,6 KS: 0,1 Kcal/KJ: 66/277 ☐	Trauben EW: 1,2 Fett: 0,5 gesFS: 0,1 KH: 27,4 KS: 0,0 Kcal/KJ: 126/527 ☐
1 Zusatzbestell ung Beilage	Vollkorn Penne <i>A,A1,</i> EW: 6,0 Fett: 1,5 gesFS: 0,3 KH: 34,0 KS: 0,6 Kcal/KJ: 180/752 ☐	Ravioli Formaggio Käsefüllung <i>A,A1,C,G,1,</i> EW: 6,6 Fett: 4,5 gesFS: 1,8 KH: 27,6 KS: 1,8 Kcal/KJ: 181/758 ☐	Bio Spaghetti gekocht (DE-ÖKO-006) <i>A,A1,</i> EW: 5,6 Fett: 1,5 gesFS: 0,1 KH: 31,7 KS: 0,5 Kcal/KJ: 165/690 ☐	Maccaroni gekocht <i>A,A1,C,</i> EW: 6,5 Fett: 2,2 gesFS: 0,5 KH: 35,0 KS: 1,0 Kcal/KJ: 189/790 ☐	Farfalle gekocht <i>A,A1,</i> EW: 6,0 Fett: 1,5 gesFS: 0,2 KH: 35,5 KS: 1,0 Kcal/KJ: 183/767 ☐

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