

Menüplan

Nährwerte je 100g

Name der Schule



KW 6	Montag 02.02.2026	Dienstag 03.02.2026	Mittwoch 04.02.2026	Donnerstag 05.02.2026	Freitag 06.02.2026
0 Hauptkomponente M1	Hähnchen Gyros ^{A,A1} , EW: 17,9 Fett: 4,1 gesFS: 0,7 KH: 3,6 KS: 1,5 Kcal/KJ: 124/518 ☐	Roter Kichererbseneintopf ^L , EW: 3,7 Fett: 2,2 gesFS: 0,3 KH: 9,4 KS: 0,2 Kcal/KJ: 78/326 ☐	BIO Kartoffelknödel 75gr. (DE-ÖKO-006) EW: 0,1 Fett: 0,1 gesFS: 0,1 KH: 1,0 KS: 3,7 Kcal/KJ: 6/25 ☐	Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf ^{G,1} , EW: 3,0 Fett: 2,6 gesFS: 1,6 KH: 8,8 KS: 0,6 Kcal/KJ: 73/304 ☐	Fischfrikadelle ^{A,A1,D,G,M} , EW: 13,4 Fett: 9,1 gesFS: 1,2 KH: 16,4 KS: 0,6 Kcal/KJ: 201/841 ☐
Sauce M1	Tzaziki ^G , EW: 5,7 Fett: 2,2 gesFS: 1,0 KH: 3,6 KS: 0,5 Kcal/KJ: 64/266 ☐	Fladenbrot ^{A,A1,N} , EW: 7,8 Fett: 1,1 gesFS: 0,3 KH: 46,3 KS: 0,7 Kcal/KJ: 229/959 ☐	Bratensauce (Vegetarisch) EW: 0,1 Fett: 0,1 gesFS: 0,0 KH: 0,5 KS: 0,2 Kcal/KJ: 2/10 ☐	☐	Zitronen-Knoblauch Mayonaise ^{A,A1,C,G,M,1} , EW: 1,6 Fett: 33,9 gesFS: 3,3 KH: 5,2 KS: 1,1 Kcal/KJ: 333/1395 ☐
Beilage M1	Vollkornreis gekocht EW: 3,1 Fett: 0,9 gesFS: 0,2 KH: 29,6 KS: 1,0 Kcal/KJ: 141/589 ☐	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 Kartoffelknödel 75gr. (DE-ÖKO-006) EW: 0,1 Fett: 0,1 gesFS: 0,1 KH: 1,0 KS: 3,7 Kcal/KJ: 6/25 ☐	☐	Vollkornreis gekocht EW: 3,1 Fett: 0,9 gesFS: 0,2 KH: 29,6 KS: 1,0 Kcal/KJ: 141/589 ☐
Gemüse Beilage M1	Krautsalat ³ , EW: 1,2 Fett: 1,9 gesFS: 0,1 KH: 6,9 KS: 1,6 Kcal/KJ: 55/228 ☐	☐	Rotkohl ³ , EW: 1,5 Fett: 0,5 gesFS: 0,1 KH: 7,7 KS: 0,4 Kcal/KJ: 42/175 ☐	Blattsalat EW: 1,0 Fett: 0,2 gesFS: 0,0 KH: 1,6 KS: 0,0 Kcal/KJ: 13/54 ☐	Sahne-Gurkensalat ^G , EW: 1,0 Fett: 0,7 gesFS: 0,4 KH: 2,6 KS: 0,3 Kcal/KJ: 22/90 ☐
0 Hauptkomponente M2	Vegetarisches Gyros ^G , EW: 10,8 Fett: 4,5 gesFS: 1,1 KH: 2,9 KS: 0,9 Kcal/KJ: 106/443 ☐	Bohnengulasch ^L , EW: 2,8 Fett: 2,0 gesFS: 0,4 KH: 7,3 KS: 0,7 Kcal/KJ: 62/261 ☐	Vegetarische Köttbullar ^C , EW: 4,9 Fett: 4,0 gesFS: 0,5 KH: 22,0 KS: 1,8 Kcal/KJ: 149/623 ☐	Grießpudding (Ko.) warm ^{A,A1,G} , EW: 4,6 Fett: 3,3 gesFS: 2,1 KH: 23,6 KS: 0,1 Kcal/KJ: 144/602 ☐	Rigatoni al Forno ^{A,A1,G,L} , EW: 5,8 Fett: 3,7 gesFS: 1,5 KH: 18,0 KS: 0,9 Kcal/KJ: 130/545 ☐
Sauce M2	Tzaziki ^G , EW: 5,7 Fett: 2,2 gesFS: 1,0 KH: 3,6 KS: 0,5 Kcal/KJ: 64/266 ☐	☐	Preiselbeer Rahmsauce (vegetarisch) ^{A,C,F,G,L,M} , EW: 0,0 Fett: 0,0 gesFS: 0,0 KH: 1,3 KS: 0,2 Kcal/KJ: 6/24 ☐	heiße Kirschen EW: 0,9 Fett: 0,6 gesFS: 0,2 KH: 13,3 KS: 0,3 Kcal/KJ: 66/278 ☐	☐

Menüplan

Nährwerte je 100g

KW 6	Montag 02.02.2026	Dienstag 03.02.2026	Mittwoch 04.02.2026	Donnerstag 05.02.2026	Freitag 06.02.2026
Beilage M2	Vollkornreis gekocht EW: 3,1 Fett: 0,9 gesFS: 0,2 KH: 29,6 KS: 1,0 Kcal/KJ: 141/589 ☐	Penne gekocht ^{A,A1,} EW: 6,0 Fett: 1,5 gesFS: 0,2 KH: 35,5 KS: 1,0 Kcal/KJ: 183/767 ☐	Kartoffeln EW: 1,8 Fett: 1,2 gesFS: 0,3 KH: 14,5 KS: 0,7 Kcal/KJ: 82/342 ☐	Zimt und Zucker EW: 0,1 Fett: 0,1 gesFS: 0,0 KH: 101,1 KS: 0,0 Kcal/KJ: 405/1696 ☐	☐
Gemüse Beilage M2	Krautsalat ^{3,} EW: 1,2 Fett: 1,9 gesFS: 0,1 KH: 6,9 KS: 1,6 Kcal/KJ: 55/228 ☐	Maissalat EW: 2,1 Fett: 8,5 gesFS: 0,9 KH: 12,3 KS: 0,8 Kcal/KJ: 139/580 ☐	Blumenkohlgemüse ^{1,} EW: 2,3 Fett: 1,6 gesFS: 0,7 KH: 3,0 KS: 0,7 Kcal/KJ: 36/151 ☐	☐	Sahne-Gurkensalat ^{G,} EW: 1,0 Fett: 0,7 gesFS: 0,4 KH: 2,6 KS: 0,3 Kcal/KJ: 22/90 ☐
0 Pasta (Pastabar)	Vollkorn Fusilli ^{A,A1,} EW: 6,0 Fett: 1,5 gesFS: 0,3 KH: 34,0 KS: 0,6 Kcal/KJ: 180/752 ☐	Farfalle gekocht ^{A,A1,} EW: 6,0 Fett: 1,5 gesFS: 0,2 KH: 35,5 KS: 1,0 Kcal/KJ: 183/767 ☐	grüne Bandnudeln ^{A,A1,} EW: 6,0 Fett: 1,5 gesFS: 0,2 KH: 36,0 KS: 0,1 Kcal/KJ: 185/772 ☐	Tortellini Tricolore ^{A,A1,C,G,} EW: 7,1 Fett: 3,6 gesFS: 0,9 KH: 29,6 KS: 1,6 Kcal/KJ: 183/765 ☐	Penne gekocht ^{A,A1,} EW: 6,0 Fett: 1,5 gesFS: 0,2 KH: 35,5 KS: 1,0 Kcal/KJ: 183/767 ☐
Sauce (Pastabar)	Käsesauce ^{G,1,} EW: 3,5 Fett: 7,1 gesFS: 4,4 KH: 4,0 KS: 1,0 Kcal/KJ: 94/394 ☐	Helle Broccolisauce mit Tomatenwürfel ^{G,1,} EW: 2,2 Fett: 2,5 gesFS: 1,2 KH: 4,1 KS: 0,8 Kcal/KJ: 47/199 ☐	Rote Pestosauce ^{G,1,2,} EW: 2,2 Fett: 6,9 gesFS: 2,1 KH: 4,1 KS: 0,8 Kcal/KJ: 87/365 ☐	Tomatensauce frisch ^{L,} EW: 0,9 Fett: 1,6 gesFS: 0,3 KH: 3,8 KS: 0,6 Kcal/KJ: 35/145 ☐	Basilikumsauce Hell ^{G,1,} EW: 1,9 Fett: 3,2 gesFS: 1,6 KH: 4,6 KS: 1,0 Kcal/KJ: 55/231 ☐
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	Krautsalat ^{3,} EW: 1,2 Fett: 1,9 gesFS: 0,1 KH: 6,9 KS: 1,6 Kcal/KJ: 55/228 ☐	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 ☐	Sahne-Gurkensalat ^{G,} EW: 1,0 Fett: 0,7 gesFS: 0,4 KH: 2,6 KS: 0,3 Kcal/KJ: 22/90 ☐
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 ☐	☐

KW 6	Montag 02.02.2026	Dienstag 03.02.2026	Mittwoch 04.02.2026	Donnerstag 05.02.2026	Freitag 06.02.2026
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 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	Clementine EW: 0,3 Fett: 0,0 gesFS: 0,0 KH: 14,4 KS: 0,0 Kcal/KJ: 61/255 ☐	Joghurt Natur (gezuckert) ^{G,} EW: 5,4 Fett: 0,2 gesFS: 0,1 KH: 7,1 KS: 0,1 Kcal/KJ: 55/231 Bircher Müsli (Knusperjoghurt) <i>A,A3,A4,H,H1,H2,</i> EW: 0,0 Fett: 0,0 gesFS: 0,0 KH: 0,0 KS: 0,0 Kcal/KJ: 0/0 ☐	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 ☐	Trauben EW: 1,2 Fett: 0,5 gesFS: 0,1 KH: 27,4 KS: 0,0 Kcal/KJ: 126/527 ☐
1 Zusatzbestellung Beilage	Vollkorn Fusilli <i>A,A1,</i> EW: 6,0 Fett: 1,5 gesFS: 0,3 KH: 34,0 KS: 0,6 Kcal/KJ: 180/752 ☐	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 ☐	grüne Bandnudeln <i>A,A1,</i> EW: 6,0 Fett: 1,5 gesFS: 0,2 KH: 36,0 KS: 0,1 Kcal/KJ: 185/772 ☐	Tortellini Tricolore <i>A,A1,C,G,</i> EW: 7,1 Fett: 3,6 gesFS: 0,9 KH: 29,6 KS: 1,6 Kcal/KJ: 183/765 ☐	Penne 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