

# Menüplan

Nährwerte je 100g

Name der Schule



| KW 29                   | Montag<br>13.07.2026                                                                                                   | Dienstag<br>14.07.2026                                                                                             | Mittwoch<br>15.07.2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Donnerstag<br>16.07.2026                                                                                          | Freitag<br>17.07.2026                                                                                                   |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0<br>Hauptkomponente M1 | Rinder Cevapcici <sup>A,A1,A3,C,M,</sup><br>EW: 17,0   Fett: 20,0   gesFS: 7,9   KH: 1,4   KS: 1,8   Kcal/KJ: 259/1084 | Gemüse Käse Sticks <sup>A,A1,C,G,L,</sup><br>EW: 0,6   Fett: 0,2   gesFS: 0,1   KH: 2,9   KS: 0,2   Kcal/KJ: 14/59 | Hamburger Brötchen <sup>A,A1,N,</sup><br>EW: 8,4   Fett: 4,0   gesFS: 0,5   KH: 50,0   KS: 1,2   Kcal/KJ: 276/1155<br>Rinderfrikadelle 80g <sup>A,A1,C,L,M,</sup><br>EW: 16,0   Fett: 15,0   gesFS: 7,6   KH: 5,4   KS: 2,0   Kcal/KJ: 219/916<br>Gurkenscheibe (Hamburger)<br>EW: 0,4   Fett: 0,1   gesFS: 0,0   KH: 1,3   KS: 0,0   Kcal/KJ: 9/38<br>Tomatenscheibe (Hamburger)<br>EW: 1,0   Fett: 0,2   gesFS: 0,0   KH: 2,6   KS: 0,0   Kcal/KJ: 17/71<br>Tomaten Ketchup<br>EW: 1,0   Fett: 0,5   gesFS: 0,1   KH: 16,8   KS: 2,7   Kcal/KJ: 78/326<br>Gouda ( Hamburger ) <sup>G,</sup><br>EW: 21,9   Fett: 30,8   gesFS: 19,9   KH: 0,0   KS: 2,0   Kcal/KJ: 364/1523 | Kichererbsenbällchen <sup>A,A1,</sup><br>EW: 6,6   Fett: 8,7   gesFS: 0,9   KH: 23,4   KS: 1,5   Kcal/KJ: 200/837 | gebratenes Seelachsfilet <sup>A,A1,D,</sup><br>EW: 18,6   Fett: 2,3   gesFS: 0,7   KH: 4,5   KS: 0,7   Kcal/KJ: 115/480 |
| Sauce M1                | Tzaziki <sup>G,</sup><br>EW: 5,9   Fett: 2,7   gesFS: 1,5   KH: 3,9   KS: 0,5   Kcal/KJ: 65/273                        | Schnittlauch-Dip <sup>G,</sup><br>EW: 6,5   Fett: 2,5   gesFS: 1,7   KH: 4,4   KS: 0,4   Kcal/KJ: 66/278           | Sauerrahm-Dip <sup>G,</sup><br>EW: 3,1   Fett: 16,8   gesFS: 11,6   KH: 4,4   KS: 0,9   Kcal/KJ: 183/765                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Minze-Joghurdip <sup>G,</sup><br>EW: 6,6   Fett: 8,3   gesFS: 5,9   KH: 4,3   KS: 0,5   Kcal/KJ: 119/499          | helle Gemüsesauce <sup>G,L,1,</sup><br>EW: 2,2   Fett: 2,0   gesFS: 1,2   KH: 6,9   KS: 1,0   Kcal/KJ: 55/229           |
| Beilage M1              | Djuvecreis <sup>L,</sup><br>EW: 1,9   Fett: 2,9   gesFS: 0,2   KH: 15,6   KS: 0,6   Kcal/KJ: 99/414                    | Bio Kartoffeln (DE-ÖKO-006)<br>EW: 2,1   Fett: 0,9   gesFS: 0,1   KH: 17,3   KS: 0,2   Kcal/KJ: 91/379             | Wedges (Kartoffelecken) <sup>A,A1,</sup><br>EW: 2,5   Fett: 5,0   gesFS: 2,7   KH: 20,0   KS: 1,2   Kcal/KJ: 140/586                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Curryreis <sup>M,</sup><br>EW: 2,5   Fett: 0,5   gesFS: 0,1   KH: 26,1   KS: 1,2   Kcal/KJ: 121/507               | Vollkornreis gekocht<br>EW: 3,1   Fett: 0,9   gesFS: 0,2   KH: 29,6   KS: 1,0   Kcal/KJ: 141/589                        |

# Menüplan

Nährwerte je 100g

| KW 29                           | Montag<br>13.07.2026                                                                                                                                              | Dienstag<br>14.07.2026                                                                                                                                           | Mittwoch<br>15.07.2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Donnerstag<br>16.07.2026                                                                                                                      | Freitag<br>17.07.2026                                                                                                                                             |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Gemüse<br/>Beilage M1</b>    | Rotkohlsalat (frisch) <sup>O,3</sup> ,<br>EW: 1,4   Fett: 9,4   gesFS: 0,7   KH:<br>11,5   KS: 0,5   Kcal/KJ: 139/581<br><input type="checkbox"/>                 | Möhrensalat <sup>O,3</sup> ,<br>EW: 0,8   Fett: 6,6   gesFS: 0,5   KH:<br>7,2   KS: 0,5   Kcal/KJ: 93/389<br><input type="checkbox"/>                            | <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Salatmischung Mülheim<br>EW: 1,1   Fett: 0,0   gesFS: 0,0   KH:<br>1,6   KS: 14,6   Kcal/KJ: 11/44<br><input type="checkbox"/>                | Salatmischung Rumba<br>EW: 1,1   Fett: 0,3   gesFS: 0,0   KH:<br>2,0   KS: 0,1   Kcal/KJ: 15/63<br><input type="checkbox"/>                                       |
| <b>0<br/>Hauptkomponente M2</b> | gefüllte Paprikaschote<br>vegetarisch <sup>A,A1</sup> ,<br>EW: 3,6   Fett: 2,6   gesFS: 0,4   KH:<br>13,0   KS: 1,0   Kcal/KJ: 96/402<br><input type="checkbox"/> | Kartoffel-Spinatauflauf mit<br>Tomaten <sup>G,1</sup> ,<br>EW: 3,0   Fett: 2,5   gesFS: 1,5   KH:<br>8,7   KS: 0,6   Kcal/KJ: 73/304<br><input type="checkbox"/> | Hamburger Brötchen <sup>A,A1,N</sup> ,<br>EW: 8,4   Fett: 4,0   gesFS: 0,5   KH:<br>50,0   KS: 1,2   Kcal/KJ: 276/1155<br>Vegetarische Frikadelle<br><sup>A,A1</sup> ,<br>EW: 23,5   Fett: 10,0   gesFS: 1,1   KH:<br>14,4   KS: 1,4   Kcal/KJ: 242/1013<br>Gurkenscheibe<br>(Hamburger)<br>EW: 0,4   Fett: 0,1   gesFS: 0,0   KH:<br>1,3   KS: 0,0   Kcal/KJ: 9/38<br>Tomatenscheibe<br>(Hamburger)<br>EW: 1,0   Fett: 0,2   gesFS: 0,0   KH:<br>2,6   KS: 0,0   Kcal/KJ: 17/71<br>Tomaten Ketchup<br>EW: 1,0   Fett: 0,5   gesFS: 0,1   KH:<br>16,8   KS: 2,7   Kcal/KJ: 78/326<br>Gouda ( Hamburger ) <sup>G</sup> ,<br>EW: 21,9   Fett: 30,8   gesFS: 19,9  <br>KH: 0,0   KS: 2,0   Kcal/KJ: 364/1523<br><input type="checkbox"/> | kleine Kartoffeln in der<br>Schale<br>EW: 2,1   Fett: 2,4   gesFS: 0,3   KH:<br>17,2   KS: 0,3   Kcal/KJ: 101/421<br><input type="checkbox"/> | Blumenkohl-<br>Käsemedallion <sup>A,A1,A3,C,G</sup> ,<br>EW: 4,4   Fett: 11,6   gesFS: 2,6   KH:<br>17,0   KS: 0,8   Kcal/KJ: 197/824<br><input type="checkbox"/> |
| <b>Sauce M2</b>                 | Tomatensauce frisch <sup>L</sup> ,<br>EW: 0,8   Fett: 1,4   gesFS: 0,2   KH:<br>5,4   KS: 0,3   Kcal/KJ: 39/163<br><input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                                                                                                                                         | Sauerrahm-Dip <sup>G</sup> ,<br>EW: 3,1   Fett: 16,8   gesFS: 11,6   KH:<br>4,4   KS: 0,9   Kcal/KJ: 183/765<br><input type="checkbox"/>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kräuter-Dip <sup>G</sup> ,<br>EW: 6,6   Fett: 8,3   gesFS: 5,9   KH:<br>4,3   KS: 0,5   Kcal/KJ: 119/499<br><input type="checkbox"/>          | Petersiliensauce hell <sup>G,1</sup> ,<br>EW: 1,9   Fett: 2,9   gesFS: 1,8   KH:<br>7,3   KS: 1,3   Kcal/KJ: 63/265<br><input type="checkbox"/>                   |

# Menüplan

Nährwerte je 100g

| KW 29                      | Montag<br>13.07.2026                                                                                                                          | Dienstag<br>14.07.2026                                                                                                                                       | Mittwoch<br>15.07.2026                                                                                                                   | Donnerstag<br>16.07.2026                                                                                                                                     | Freitag<br>17.07.2026                                                                                                                                |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Beilage M2</b>          | Bio Reis gekocht (DE-ÖKO-006)<br>EW: 2,4   Fett: 0,3   gesFS: 0,1   KH: 26,5   KS: 1,0   Kcal/KJ: 119/498<br><input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/>                                                                                                                                     | Wedges (Kartoffelecken)<br>A,A1,<br>EW: 2,5   Fett: 5,0   gesFS: 2,7   KH: 20,0   KS: 1,2   Kcal/KJ: 140/586<br><input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                                                                                                                                     | Vollkornreis gekocht<br>EW: 3,1   Fett: 0,9   gesFS: 0,2   KH: 29,6   KS: 1,0   Kcal/KJ: 141/589<br><input type="checkbox"/>                         |
| <b>Gemüse Beilage M2</b>   | Rotkohlsalat (frisch) <sup>O,3,</sup><br>EW: 1,4   Fett: 9,4   gesFS: 0,7   KH: 11,5   KS: 0,5   Kcal/KJ: 139/581<br><input type="checkbox"/> | Möhrensalat <sup>O,3,</sup><br>EW: 0,8   Fett: 6,6   gesFS: 0,5   KH: 7,2   KS: 0,5   Kcal/KJ: 93/389<br><input type="checkbox"/>                            | <input type="checkbox"/>                                                                                                                 | Salatmischung Mülheim<br>EW: 1,1   Fett: 0,0   gesFS: 0,0   KH: 1,6   KS: 14,6   Kcal/KJ: 11/44<br><input type="checkbox"/>                                  | Salatmischung Rumba<br>EW: 1,1   Fett: 0,3   gesFS: 0,0   KH: 2,0   KS: 0,1   Kcal/KJ: 15/63<br><input type="checkbox"/>                             |
| <b>0 Pasta (Pastabar)</b>  | Spaghetti gekocht <sup>A,A1,C,</sup><br>EW: 6,8   Fett: 2,6   gesFS: 0,6   KH: 30,6   KS: 0,5   Kcal/KJ: 176/735<br><input type="checkbox"/>  | Ravioli Formaggio Käsefüllung <sup>A,A1,C,G,1,</sup><br>EW: 7,8   Fett: 5,6   gesFS: 2,5   KH: 27,6   KS: 1,8   Kcal/KJ: 194/814<br><input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                                                                                                                 | Bio Fusilli (Spirelli) gekocht (DE-ÖKO-006)<br>A,A1,<br>EW: 6,3   Fett: 1,5   gesFS: 0,2   KH: 35,2   KS: 1,0   Kcal/KJ: 182/763<br><input type="checkbox"/> | Vollkorn Penne <sup>A,A1,</sup><br>EW: 6,5   Fett: 2,0   gesFS: 0,3   KH: 33,0   KS: 0,6   Kcal/KJ: 184/771<br><input type="checkbox"/>              |
| <b>Sauce (Pastabar)</b>    | Linsenbolognese <sup>L,</sup><br>EW: 3,6   Fett: 3,4   gesFS: 0,5   KH: 9,0   KS: 0,1   Kcal/KJ: 85/354<br><input type="checkbox"/>           | Tomatenrahmsauce <sup>G,L,</sup><br>EW: 0,9   Fett: 2,5   gesFS: 1,0   KH: 5,4   KS: 0,3   Kcal/KJ: 49/206<br><input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/>                                                                                                                 | Pestosauce <sup>G,1,</sup><br>EW: 1,8   Fett: 5,7   gesFS: 2,0   KH: 7,1   KS: 1,1   Kcal/KJ: 88/368<br><input type="checkbox"/>                             | helle Gemüsesauce <sup>G,L,1,</sup><br>EW: 2,2   Fett: 2,0   gesFS: 1,2   KH: 6,9   KS: 1,0   Kcal/KJ: 55/229<br><input type="checkbox"/>            |
| <b>Käse (Pastabar)</b>     | Parmesan <sup>G,1,2,</sup><br>EW: 28,0   Fett: 22,0   gesFS: 16,0   KH: 0,0   KS: 2,2   Kcal/KJ: 334/1397<br><input type="checkbox"/>         | Parmesan <sup>G,1,2,</sup><br>EW: 28,0   Fett: 22,0   gesFS: 16,0   KH: 0,0   KS: 2,2   Kcal/KJ: 334/1397<br><input type="checkbox"/>                        | <input type="checkbox"/>                                                                                                                 | Parmesan <sup>G,1,2,</sup><br>EW: 28,0   Fett: 22,0   gesFS: 16,0   KH: 0,0   KS: 2,2   Kcal/KJ: 334/1397<br><input type="checkbox"/>                        | Parmesan <sup>G,1,2,</sup><br>EW: 28,0   Fett: 22,0   gesFS: 16,0   KH: 0,0   KS: 2,2   Kcal/KJ: 334/1397<br><input type="checkbox"/>                |
| <b>Beilagen/Blattsalat</b> | Rotkohlsalat (frisch) <sup>O,3,</sup><br>EW: 1,4   Fett: 9,4   gesFS: 0,7   KH: 11,5   KS: 0,5   Kcal/KJ: 139/581<br><input type="checkbox"/> | Möhrensalat <sup>O,3,</sup><br>EW: 0,8   Fett: 6,6   gesFS: 0,5   KH: 7,2   KS: 0,5   Kcal/KJ: 93/389<br><input type="checkbox"/>                            | <input type="checkbox"/>                                                                                                                 | Salatmischung Mülheim<br>EW: 1,1   Fett: 0,0   gesFS: 0,0   KH: 1,6   KS: 14,6   Kcal/KJ: 11/44<br><input type="checkbox"/>                                  | Salatmischung Rumba<br>EW: 1,1   Fett: 0,3   gesFS: 0,0   KH: 2,0   KS: 0,1   Kcal/KJ: 15/63<br><input type="checkbox"/>                             |
| <b>Dressing 1</b>          | <input type="checkbox"/>                                                                                                                      | <input type="checkbox"/>                                                                                                                                     | <input type="checkbox"/>                                                                                                                 | Salatsauce Balsamico <sup>G,M,O,1,5,</sup><br>EW: 0,8   Fett: 47,6   gesFS: 6,0   KH: 14,0   KS: 2,7   Kcal/KJ: 492/2058<br><input type="checkbox"/>         | Salatsauce Balsamico <sup>G,M,O,1,5,</sup><br>EW: 0,8   Fett: 47,6   gesFS: 6,0   KH: 14,0   KS: 2,7   Kcal/KJ: 492/2058<br><input type="checkbox"/> |

| KW 29                             | Montag<br>13.07.2026                                                                                                                             | Dienstag<br>14.07.2026                                                                                                                                                | Mittwoch<br>15.07.2026                                                                                                            | Donnerstag<br>16.07.2026                                                                                                                                                       | Freitag<br>17.07.2026                                                                                                                               |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dressing 2                        | <input type="checkbox"/>                                                                                                                         | <input type="checkbox"/>                                                                                                                                              | <input type="checkbox"/>                                                                                                          | Salatsauce Italian (klar) <sup>M</sup> ,<br>EW: 0,2   Fett: 10,6   gesFS: 0,8   KH:<br>9,4   KS: 2,2   Kcal/KJ: 135/564<br><input type="checkbox"/>                            | Salatsauce Italian (klar) <sup>M</sup> ,<br>EW: 0,2   Fett: 10,6   gesFS: 0,8   KH:<br>9,4   KS: 2,2   Kcal/KJ: 135/564<br><input type="checkbox"/> |
| Dressing 3                        | <input type="checkbox"/>                                                                                                                         | <input type="checkbox"/>                                                                                                                                              | <input type="checkbox"/>                                                                                                          | Salatsauce Joghurt <sup>G</sup> ,<br>EW: 2,8   Fett: 3,0   gesFS: 2,0   KH:<br>8,3   KS: 1,6   Kcal/KJ: 74/310<br><input type="checkbox"/>                                     | Salatsauce Joghurt <sup>G</sup> ,<br>EW: 2,8   Fett: 3,0   gesFS: 2,0   KH:<br>8,3   KS: 1,6   Kcal/KJ: 74/310<br><input type="checkbox"/>          |
| Dessert 1                         | Apfel<br>EW: 0,3   Fett: 0,1   gesFS: 0,2   KH:<br>14,4   KS: 0,0   Kcal/KJ: 61/255<br><input type="checkbox"/>                                  | Eisbecher Vanillie/Kirsch<br>80 g <sup>G,1</sup> ,<br>EW: 3,3   Fett: 10,4   gesFS: 9,2   KH:<br>25,2   KS: 0,4   Kcal/KJ: 208/870<br><input type="checkbox"/>        | BIO-Banane (DE-<br>ÖKO-006)<br>EW: 0,0   Fett: 0,0   gesFS: 0,0   KH:<br>0,0   KS: 0,0   Kcal/KJ: 0/0<br><input type="checkbox"/> | Vanillequark <sup>G</sup> ,<br>EW: 7,9   Fett: 1,3   gesFS: 0,8   KH:<br>9,5   KS: 0,1   Kcal/KJ: 81/339<br><input type="checkbox"/>                                           | Nektarine<br>EW: 0,9   Fett: 0,1   gesFS: 0,0   KH:<br>12,4   KS: 0,0   Kcal/KJ: 56/234<br><input type="checkbox"/>                                 |
| Dessert 2                         | <input type="checkbox"/>                                                                                                                         | Eisbecher Vanille 80 ml<br>(Laktose frei) <sup>G,1</sup> ,<br>EW: 3,7   Fett: 9,4   gesFS: 8,6   KH:<br>21,7   KS: 0,1   Kcal/KJ: 187/775<br><input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                                                                                                          | <input type="checkbox"/>                                                                                                                                                       | <input type="checkbox"/>                                                                                                                            |
| 1<br>Zusatzbestell<br>ung Beilage | Spaghetti gekocht <sup>A,A1,C</sup> ,<br>EW: 6,8   Fett: 2,6   gesFS: 0,6   KH:<br>30,6   KS: 0,5   Kcal/KJ: 176/735<br><input type="checkbox"/> | Ravioli Formaggio<br>Käsefüllung <sup>A,A1,C,G,1</sup> ,<br>EW: 7,8   Fett: 5,6   gesFS: 2,5   KH:<br>27,6   KS: 1,8   Kcal/KJ: 194/814<br><input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/>                                                                                                          | Bio Fusilli (Spirelli)<br>gekocht (DE-ÖKO-006)<br><sup>A,A1</sup> ,<br>EW: 6,3   Fett: 1,5   gesFS: 0,2   KH:<br>35,2   KS: 1,0   Kcal/KJ: 182/763<br><input type="checkbox"/> | Vollkorn Penne <sup>A,A1</sup> ,<br>EW: 6,5   Fett: 2,0   gesFS: 0,3   KH:<br>33,0   KS: 0,6   Kcal/KJ: 184/771<br><input type="checkbox"/>         |

# 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