

Menüplan

Nährwerte je 100g

Name der Schule



KW 38	Montag 14.09.2026	Dienstag 15.09.2026	Mittwoch 16.09.2026	Donnerstag 17.09.2026	Freitag 18.09.2026
0 Hauptkomponente M1	Geflügelbruststreifen in heller Paprikasauce <i>A,A1,G,L,1,</i> EW: 9,3 Fett: 2,4 gesFS: 1,2 KH: 5,1 KS: 1,7 Kcal/KJ: 81/339	Bunter Gemüseeintopf (Kartoffeln,Steckrübe,Erb sen,Möhren,Sellerie) <i>L,</i> EW: 0,8 Fett: 0,1 gesFS: 0,0 KH: 2,2 KS: 0,1 Kcal/KJ: 15/61	Gemüseschnitzel <i>A,A1,A4,A5,</i> EW: 4,1 Fett: 7,0 gesFS: 0,6 KH: 27,0 KS: 1,2 Kcal/KJ: 193/808	Kichererbsenbällchen <i>A,A1,</i> EW: 6,6 Fett: 8,7 gesFS: 0,9 KH: 23,4 KS: 1,5 Kcal/KJ: 200/837	Nudel-Spinatauflauf mit Lachs <i>A,A1,D,G,1,</i> EW: 6,9 Fett: 3,9 gesFS: 1,9 KH: 3,7 KS: 0,8 Kcal/KJ: 77/321
Sauce M1		Fladenbrot <i>A,A1,N,</i> EW: 8,2 Fett: 1,2 gesFS: 0,3 KH: 48,8 KS: 0,7 Kcal/KJ: 242/1013	Petersiliensauce hell <i>G,1,</i> EW: 1,9 Fett: 2,9 gesFS: 1,8 KH: 7,3 KS: 1,3 Kcal/KJ: 63/265	Kräuter-Dip <i>G,</i> EW: 6,6 Fett: 8,3 gesFS: 5,9 KH: 4,3 KS: 0,5 Kcal/KJ: 119/499	
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 <i>A,A1,A2,A3,A4,</i> EW: 4,3 Fett: 2,7 gesFS: 0,4 KH: 20,0 KS: 0,6 Kcal/KJ: 128/536	Kartoffelpüree <i>G,1,3,</i> EW: 2,5 Fett: 2,4 gesFS: 1,5 KH: 13,5 KS: 0,9 Kcal/KJ: 88/368	mediterraner Gemüsebulgur <i>A,A1,</i> EW: 3,6 Fett: 3,2 gesFS: 0,5 KH: 18,2 KS: 0,2 Kcal/KJ: 125/522	
Gemüse Beilage M1	Maissalat EW: 2,1 Fett: 8,5 gesFS: 0,9 KH: 12,4 KS: 0,8 Kcal/KJ: 139/582		grüner Bohnensalat <i>M,</i> EW: 2,0 Fett: 2,9 gesFS: 0,3 KH: 7,1 KS: 0,7 Kcal/KJ: 63/265	Salatmischung Hip Hop EW: 1,4 Fett: 0,5 gesFS: 0,1 KH: 3,9 KS: 0,3 Kcal/KJ: 26/109	Salatmischung Mülheim EW: 1,1 Fett: 0,0 gesFS: 0,0 KH: 1,6 KS: 14,6 Kcal/KJ: 11/44
0 Hauptkomponente M2	Vegetarisches Ragout in heller Paprikasauce <i>G,1,</i> EW: 7,0 Fett: 2,1 gesFS: 1,0 KH: 4,9 KS: 1,0 Kcal/KJ: 71/295	Vegetarische Klopse <i>A,A1,</i> EW: 12,0 Fett: 5,1 gesFS: 0,5 KH: 13,0 KS: 1,7 Kcal/KJ: 150/628	Risi Bisi EW: 3,1 Fett: 0,4 gesFS: 0,1 KH: 21,7 KS: 1,2 Kcal/KJ: 107/447	Kartoffel-Zucchiniauflauf <i>G,1,</i> EW: 3,1 Fett: 2,7 gesFS: 1,5 KH: 10,6 KS: 0,8 Kcal/KJ: 82/342	Nudel-Spinatauflauf mit Tomaten <i>A,A1,G,1,</i> EW: 2,6 Fett: 3,0 gesFS: 1,7 KH: 3,9 KS: 0,8 Kcal/KJ: 54/227
Sauce M2		Kapernsauce <i>G,1,</i> EW: 1,9 Fett: 2,8 gesFS: 1,7 KH: 7,2 KS: 1,9 Kcal/KJ: 63/263	Rahmsauce Vegetarisch <i>G,</i> EW: 0,7 Fett: 2,9 gesFS: 1,9 KH: 6,4 KS: 0,9 Kcal/KJ: 55/228		

Menüplan

Nährwerte je 100g

KW 38	Montag 14.09.2026	Dienstag 15.09.2026	Mittwoch 16.09.2026	Donnerstag 17.09.2026	Freitag 18.09.2026
Beilage M2	Vollkornreis gekocht EW: 3,1 Fett: 0,9 gesFS: 0,2 KH: 29,6 KS: 1,0 Kcal/KJ: 141/589	Bio Kartoffeln (DE-ÖKO-006) EW: 2,1 Fett: 0,9 gesFS: 0,1 KH: 17,3 KS: 0,2 Kcal/KJ: 91/379	Risi Bisi EW: 3,1 Fett: 0,4 gesFS: 0,1 KH: 21,7 KS: 1,2 Kcal/KJ: 107/447		
Gemüse Beilage M2	Maissalat EW: 2,1 Fett: 8,5 gesFS: 0,9 KH: 12,4 KS: 0,8 Kcal/KJ: 139/582	Rettich-Petersilien-Salat ^{0,3} EW: 1,0 Fett: 5,6 gesFS: 0,4 KH: 3,5 KS: 0,5 Kcal/KJ: 75/315	Kohlrabi natur ¹ EW: 1,6 Fett: 1,2 gesFS: 0,6 KH: 3,9 KS: 0,5 Kcal/KJ: 33/140	Salatmischung Hip Hop EW: 1,4 Fett: 0,5 gesFS: 0,1 KH: 3,9 KS: 0,3 Kcal/KJ: 26/109	Salatmischung Mülheim EW: 1,1 Fett: 0,0 gesFS: 0,0 KH: 1,6 KS: 14,6 Kcal/KJ: 11/44
0 Pasta (Pastabar)	Vollkorn Boccolini gekocht ^{A,A1} EW: 6,3 Fett: 1,9 gesFS: 0,2 KH: 31,5 KS: 1,0 Kcal/KJ: 177/742	Tortellini Tricolore ^{A,A1,C,G} EW: 6,9 Fett: 3,9 gesFS: 0,8 KH: 28,6 KS: 1,6 Kcal/KJ: 181/757	BIO Orecchiette gekocht (Ohren Nudeln) ^{A,A1} EW: 6,0 Fett: 1,8 gesFS: 0,3 KH: 36,0 KS: 1,0 Kcal/KJ: 187/784	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	Ravioli Formaggio Käsefüllung ^{A,A1,C,G,1} EW: 7,8 Fett: 5,6 gesFS: 2,5 KH: 27,6 KS: 1,8 Kcal/KJ: 194/814
Sauce (Pastabar)	Tomatensauce frisch ^L EW: 0,8 Fett: 1,4 gesFS: 0,2 KH: 5,4 KS: 0,3 Kcal/KJ: 39/163	Käsesauce ^{G,1} EW: 3,4 Fett: 4,9 gesFS: 3,1 KH: 6,4 KS: 1,3 Kcal/KJ: 83/347	Broccolisauce ^{G,1} EW: 2,5 Fett: 2,4 gesFS: 1,4 KH: 7,9 KS: 1,2 Kcal/KJ: 64/267	Bärlauchsauce Hell ^{G,1} EW: 1,9 Fett: 2,9 gesFS: 1,7 KH: 7,2 KS: 1,1 Kcal/KJ: 63/264	Tomatenrahmsauce ^{G,L} EW: 0,9 Fett: 2,5 gesFS: 1,0 KH: 5,4 KS: 0,3 Kcal/KJ: 49/206
Käse (Pastabar)	Parmesan ^{G,1,2} EW: 28,0 Fett: 22,0 gesFS: 16,0 KH: 0,0 KS: 2,2 Kcal/KJ: 334/1397	Parmesan ^{G,1,2} EW: 28,0 Fett: 22,0 gesFS: 16,0 KH: 0,0 KS: 2,2 Kcal/KJ: 334/1397	Parmesan ^{G,1,2} EW: 28,0 Fett: 22,0 gesFS: 16,0 KH: 0,0 KS: 2,2 Kcal/KJ: 334/1397	Parmesan ^{G,1,2} EW: 28,0 Fett: 22,0 gesFS: 16,0 KH: 0,0 KS: 2,2 Kcal/KJ: 334/1397	Parmesan ^{G,1,2} EW: 28,0 Fett: 22,0 gesFS: 16,0 KH: 0,0 KS: 2,2 Kcal/KJ: 334/1397
Beilagen/Blattsalat	Maissalat EW: 2,1 Fett: 8,5 gesFS: 0,9 KH: 12,4 KS: 0,8 Kcal/KJ: 139/582	Rettich-Petersilien-Salat ^{0,3} EW: 1,0 Fett: 5,6 gesFS: 0,4 KH: 3,5 KS: 0,5 Kcal/KJ: 75/315	Salatmischung Rumba EW: 1,1 Fett: 0,3 gesFS: 0,0 KH: 2,0 KS: 0,1 Kcal/KJ: 15/63	Salatmischung Hip Hop EW: 1,4 Fett: 0,5 gesFS: 0,1 KH: 3,9 KS: 0,3 Kcal/KJ: 26/109	Salatmischung Mülheim EW: 1,1 Fett: 0,0 gesFS: 0,0 KH: 1,6 KS: 14,6 Kcal/KJ: 11/44
Dressing 1			Salatsauce American ^{A,C,M,1,2} EW: 0,4 Fett: 29,6 gesFS: 2,4 KH: 7,7 KS: 1,4 Kcal/KJ: 301/1258	Salatsauce American ^{A,C,M,1,2} EW: 0,4 Fett: 29,6 gesFS: 2,4 KH: 7,7 KS: 1,4 Kcal/KJ: 301/1258	Salatsauce American ^{A,C,M,1,2} EW: 0,4 Fett: 29,6 gesFS: 2,4 KH: 7,7 KS: 1,4 Kcal/KJ: 301/1258

KW 38	Montag 14.09.2026	Dienstag 15.09.2026	Mittwoch 16.09.2026	Donnerstag 17.09.2026	Freitag 18.09.2026
Dressing 2	☐	☐	Salatsauce Balsamico <i>G,M,O,1,5,</i> EW: 0,8 Fett: 47,6 gesFS: 6,0 KH: 14,0 KS: 2,7 Kcal/KJ: 492/2058 ☐	Salatsauce Balsamico <i>G,M,O,1,5,</i> EW: 0,8 Fett: 47,6 gesFS: 6,0 KH: 14,0 KS: 2,7 Kcal/KJ: 492/2058 ☐	Salatsauce Balsamico <i>G,M,O,1,5,</i> EW: 0,8 Fett: 47,6 gesFS: 6,0 KH: 14,0 KS: 2,7 Kcal/KJ: 492/2058 ☐
Dressing 3	☐	☐	Salatsauce Joghurt <i>G,</i> EW: 2,8 Fett: 3,0 gesFS: 2,0 KH: 8,3 KS: 1,6 Kcal/KJ: 74/310 ☐	Salatsauce Joghurt <i>G,</i> EW: 2,8 Fett: 3,0 gesFS: 2,0 KH: 8,3 KS: 1,6 Kcal/KJ: 74/310 ☐	Salatsauce Joghurt <i>G,</i> EW: 2,8 Fett: 3,0 gesFS: 2,0 KH: 8,3 KS: 1,6 Kcal/KJ: 74/310 ☐
Dessert 1	Kiwi EW: 1,0 Fett: 0,6 gesFS: 1,5 KH: 9,1 KS: 0,0 Kcal/KJ: 54/226 ☐	Nektarine EW: 0,9 Fett: 0,1 gesFS: 0,0 KH: 12,4 KS: 0,0 Kcal/KJ: 56/234 ☐	Banane EW: 1,2 Fett: 0,2 gesFS: 0,1 KH: 20,0 KS: 0,0 Kcal/KJ: 90/377 ☐	BIO Milchreis (kalt) (DE-ÖKO-006) <i>G,</i> EW: 3,6 Fett: 1,3 gesFS: 0,8 KH: 21,0 KS: 0,2 Kcal/KJ: 110/460 ☐	Pflaume EW: 0,6 Fett: 0,2 gesFS: 0,0 KH: 10,2 KS: 0,0 Kcal/KJ: 45/188 ☐
1 Zusatzbestellung Beilage	Vollkorn Boccolini gekocht <i>A,A1,</i> EW: 6,3 Fett: 1,9 gesFS: 0,2 KH: 31,5 KS: 1,0 Kcal/KJ: 177/742 ☐	Tortellini Tricolore <i>A,A1,C,G,</i> EW: 6,9 Fett: 3,9 gesFS: 0,8 KH: 28,6 KS: 1,6 Kcal/KJ: 181/757 ☐	BIO Orecchiette gekocht (Ohren Nudeln) <i>A,A1,</i> EW: 6,0 Fett: 1,8 gesFS: 0,3 KH: 36,0 KS: 1,0 Kcal/KJ: 187/784 ☐	Bunte Schleifen Nudeln (Farfalle) <i>A,A1,</i> EW: 6,0 Fett: 1,6 gesFS: 0,3 KH: 36,5 KS: 1,0 Kcal/KJ: 188/786 ☐	Ravioli Formaggio Käsefüllung <i>A,A1,C,G,1,</i> EW: 7,8 Fett: 5,6 gesFS: 2,5 KH: 27,6 KS: 1,8 Kcal/KJ: 194/814 ☐

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



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