

Menüplan

Nährwerte je 100g

Name der Schule



KW 41	Montag 05.10.2026	Dienstag 06.10.2026	Mittwoch 07.10.2026	Donnerstag 08.10.2026	Freitag 09.10.2026
0 Hauptkomponente M1	Rindergulasch mit Paprika EW: 0,5 Fett: 1,1 gesFS: 0,1 KH: 2,4 KS: 0,4 Kcal/KJ: 23/95 ☐	Tomatensuppe ^L EW: 1,0 Fett: 1,2 gesFS: 0,2 KH: 6,3 KS: 0,5 Kcal/KJ: 43/179 ☐	Wedges (Kartoffelecken) ^{A,A1} EW: 2,5 Fett: 5,0 gesFS: 2,7 KH: 20,0 KS: 1,2 Kcal/KJ: 140/586 ☐	Kichererbsenbällchen ^{A,A1} EW: 6,6 Fett: 8,7 gesFS: 0,9 KH: 23,4 KS: 1,5 Kcal/KJ: 200/837 ☐	Backfischfilet ^{A,A1,D} EW: 11,0 Fett: 10,0 gesFS: 0,9 KH: 19,0 KS: 1,0 Kcal/KJ: 212/887 ☐
Sauce M1	☐	Fladenbrot ^{A,A1,N} EW: 8,2 Fett: 1,2 gesFS: 0,3 KH: 48,8 KS: 0,7 Kcal/KJ: 242/1013 ☐	Schnittlauch-Dip ^G EW: 6,5 Fett: 2,5 gesFS: 1,7 KH: 4,4 KS: 0,4 Kcal/KJ: 66/278 ☐	Minze-Joghurt dip ^G EW: 6,6 Fett: 8,3 gesFS: 5,9 KH: 4,3 KS: 0,5 Kcal/KJ: 119/499 ☐	Sauce Tartar ^{A,C,M,1,2} EW: 2,6 Fett: 34,3 gesFS: 3,1 KH: 6,9 KS: 0,9 Kcal/KJ: 349/1460 ☐
Beilage M1	Spätzle ^{A,A1,C} EW: 5,2 Fett: 2,9 gesFS: 0,5 KH: 28,3 KS: 4,3 Kcal/KJ: 163/683 ☐	Graubrot Scheibe ^{A,A1,A2,A3,A4} EW: 4,3 Fett: 2,7 gesFS: 0,4 KH: 20,0 KS: 0,6 Kcal/KJ: 128/536 ☐	Wedges (Kartoffelecken) ^{A,A1} EW: 2,5 Fett: 5,0 gesFS: 2,7 KH: 20,0 KS: 1,2 Kcal/KJ: 140/586 ☐	Curryreis ^M EW: 2,5 Fett: 0,5 gesFS: 0,1 KH: 26,1 KS: 1,2 Kcal/KJ: 121/507 ☐	Bratkartoffeln EW: 2,5 Fett: 17,8 gesFS: 1,6 KH: 21,1 KS: 0,8 Kcal/KJ: 260/1089 ☐
Gemüse Beilage M1	weißer Bohnensalat ^M EW: 5,8 Fett: 2,8 gesFS: 0,3 KH: 14,2 KS: 1,3 Kcal/KJ: 118/495 ☐	☐	Fingermöhrengemüse Natur ¹ EW: 0,6 Fett: 1,3 gesFS: 0,7 KH: 5,4 KS: 0,5 Kcal/KJ: 35/148 ☐	Gurkensalat in Öl Essig Dressing EW: 0,1 Fett: 3,7 gesFS: 0,3 KH: 1,5 KS: 0,2 Kcal/KJ: 40/168 ☐	Salatmischung Mülheim EW: 1,1 Fett: 0,0 gesFS: 0,0 KH: 1,6 KS: 14,6 Kcal/KJ: 11/44 ☐
0 Hauptkomponente M2	Gemüseragout in Tomatensauce ^L EW: 1,9 Fett: 0,8 gesFS: 0,1 KH: 7,2 KS: 0,4 Kcal/KJ: 45/188 ☐	Kartoffel-Spinatauflauf mit Tomaten ^{G,1} EW: 3,0 Fett: 2,5 gesFS: 1,5 KH: 8,7 KS: 0,6 Kcal/KJ: 73/304 ☐	Vegetarisches Gyros EW: 19,2 Fett: 9,0 gesFS: 1,1 KH: 4,5 KS: 2,4 Kcal/KJ: 188/785 ☐	kleine Kartoffeln in der Schale EW: 2,1 Fett: 2,4 gesFS: 0,3 KH: 17,2 KS: 0,3 Kcal/KJ: 101/421 ☐	Blumenkohl-Käsemedallion ^{A,A1,A3,C,G} EW: 4,4 Fett: 11,6 gesFS: 2,6 KH: 17,0 KS: 0,8 Kcal/KJ: 197/824 ☐
Sauce M2	☐	☐	Tzaziki ^G EW: 5,9 Fett: 2,7 gesFS: 1,5 KH: 3,9 KS: 0,5 Kcal/KJ: 65/273 ☐	Sauerrahm-Dip ^G EW: 3,1 Fett: 16,8 gesFS: 11,6 KH: 4,4 KS: 0,9 Kcal/KJ: 183/765 ☐	Kräuter-Dip ^G EW: 6,6 Fett: 8,3 gesFS: 5,9 KH: 4,3 KS: 0,5 Kcal/KJ: 119/499 ☐
Beilage M2	Kartoffeln EW: 1,8 Fett: 1,2 gesFS: 0,3 KH: 15,0 KS: 0,7 Kcal/KJ: 82/342 ☐	☐	Vollkornreis gekocht EW: 3,1 Fett: 0,9 gesFS: 0,2 KH: 29,6 KS: 1,0 Kcal/KJ: 141/589 ☐	☐	Bratkartoffeln EW: 2,5 Fett: 17,8 gesFS: 1,6 KH: 21,1 KS: 0,8 Kcal/KJ: 260/1089 ☐

Menüplan

Nährwerte je 100g

KW 41	Montag 05.10.2026	Dienstag 06.10.2026	Mittwoch 07.10.2026	Donnerstag 08.10.2026	Freitag 09.10.2026
Gemüse Beilage M2	☐	Möhrensalat ^{O,3} EW: 0,8 Fett: 6,6 gesFS: 0,5 KH: 7,2 KS: 0,5 Kcal/KJ: 93/389 ☐	Salatmischung Hip Hop EW: 1,4 Fett: 0,5 gesFS: 0,1 KH: 3,9 KS: 0,3 Kcal/KJ: 26/109 ☐	Gurkensalat in Öl Essig Dressing EW: 0,1 Fett: 3,7 gesFS: 0,3 KH: 1,5 KS: 0,2 Kcal/KJ: 40/168 ☐	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 Penne ^{A,A1} EW: 6,5 Fett: 2,0 gesFS: 0,3 KH: 33,0 KS: 0,6 Kcal/KJ: 184/771 ☐	Orecchiette gekocht (Ohren Nudeln) ^{A,A1} EW: 6,3 Fett: 1,5 gesFS: 0,2 KH: 35,2 KS: 1,0 Kcal/KJ: 182/763 ☐	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 ☐	Tortellini Ricotta / Spinat ^{A,A1,C,G,1} EW: 10,0 Fett: 6,0 gesFS: 2,5 KH: 48,0 KS: 1,8 Kcal/KJ: 289/1210 ☐	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)	Tomatenrahmsauce ^{G,L} EW: 0,9 Fett: 2,5 gesFS: 1,0 KH: 5,4 KS: 0,3 Kcal/KJ: 49/206 ☐	Broccolisauce ^{G,1} EW: 2,5 Fett: 2,4 gesFS: 1,4 KH: 7,9 KS: 1,2 Kcal/KJ: 64/267 ☐	Zucchinisauce Gelb ^{G,M,1} EW: 1,6 Fett: 2,5 gesFS: 1,0 KH: 5,1 KS: 1,0 Kcal/KJ: 50/210 ☐	Tomatensauce frisch ^L EW: 0,8 Fett: 1,4 gesFS: 0,2 KH: 5,4 KS: 0,3 Kcal/KJ: 39/163 ☐	Kürbissauce ^{G,M,1} EW: 1,8 Fett: 2,3 gesFS: 1,3 KH: 9,7 KS: 0,8 Kcal/KJ: 62/261 ☐
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/Blatt salat	weißer Bohnensalat ^M EW: 5,8 Fett: 2,8 gesFS: 0,3 KH: 14,2 KS: 1,3 Kcal/KJ: 118/495 ☐	Möhrensalat ^{O,3} EW: 0,8 Fett: 6,6 gesFS: 0,5 KH: 7,2 KS: 0,5 Kcal/KJ: 93/389 ☐	Salatmischung Hip Hop EW: 1,4 Fett: 0,5 gesFS: 0,1 KH: 3,9 KS: 0,3 Kcal/KJ: 26/109 ☐	Gurkensalat in Öl Essig Dressing EW: 0,1 Fett: 3,7 gesFS: 0,3 KH: 1,5 KS: 0,2 Kcal/KJ: 40/168 ☐	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 ☐

KW 41	Montag 05.10.2026	Dienstag 06.10.2026	Mittwoch 07.10.2026	Donnerstag 08.10.2026	Freitag 09.10.2026
Dressing 2	☐	☐	Salatsauce French <i>A,C,G,M,1,2,</i> EW: 1,3 Fett: 27,2 gesFS: 2,7 KH: 13,4 KS: 2,8 Kcal/KJ: 306/1279 ☐	☐	Salatsauce French <i>A,C,G,M,1,2,</i> EW: 1,3 Fett: 27,2 gesFS: 2,7 KH: 13,4 KS: 2,8 Kcal/KJ: 306/1279 ☐
Dressing 3	☐	☐	Salatsauce Joghurt ^{G,} EW: 2,8 Fett: 3,0 gesFS: 2,0 KH: 8,3 KS: 1,6 Kcal/KJ: 74/310 ☐	☐	Salatsauce Joghurt ^{G,} EW: 2,8 Fett: 3,0 gesFS: 2,0 KH: 8,3 KS: 1,6 Kcal/KJ: 74/310 ☐
Dessert 1	Trauben EW: 0,7 Fett: 0,3 gesFS: 0,1 KH: 15,2 KS: 0,0 Kcal/KJ: 70/293 ☐	Grießpudding ^{A,A1,G,} EW: 3,3 Fett: 2,9 gesFS: 2,0 KH: 13,8 KS: 0,1 Kcal/KJ: 95/397 ☐	Apfel EW: 0,3 Fett: 0,1 gesFS: 0,2 KH: 14,4 KS: 0,0 Kcal/KJ: 61/255 ☐	Kiwi EW: 1,0 Fett: 0,6 gesFS: 1,5 KH: 9,1 KS: 0,0 Kcal/KJ: 54/226 ☐	Banane EW: 1,2 Fett: 0,2 gesFS: 0,1 KH: 20,0 KS: 0,0 Kcal/KJ: 90/377 ☐
1 Zusatzbestellung Beilage	Vollkorn Penne ^{A,A1,} EW: 6,5 Fett: 2,0 gesFS: 0,3 KH: 33,0 KS: 0,6 Kcal/KJ: 184/771 ☐	Orecchiette gekocht (Ohren Nudeln) ^{A,A1,} EW: 6,3 Fett: 1,5 gesFS: 0,2 KH: 35,2 KS: 1,0 Kcal/KJ: 182/763 ☐	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 ☐	Tortellini Ricotta / Spinat ^{A,A1,C,G,1,} EW: 10,0 Fett: 6,0 gesFS: 2,5 KH: 48,0 KS: 1,8 Kcal/KJ: 289/1210 ☐	Farfalle gekocht ^{A,A1,} 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