

## Speisekarte vom

10.08.2026 bis 16.08.2026

## Grundschule

| Tag        | Menü 1                                                                                                                                                 | Menü 2                                                                                                                                               |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag     |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                      |
| Dienstag   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                      |
| Mittwoch   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                      |
| Donnerstag | MSC Fischstäbchen <sup>a,a1,d</sup><br>Bio Kartoffelpüree <sup>g</sup><br>Bio Karotten-Mais-Salat<br>Bio Snackgemüse<br>Bio Kräuterquark <sup>g</sup>  | Bio Gemüsestäbchen <sup>a,a1</sup><br>Bio Kartoffelpüree <sup>g</sup><br>Bio Karotten-Mais-Salat<br>Bio Snackgemüse<br>Bio Kräuterquark <sup>g</sup> |
|            | 545 kcal, 2271 KJ, 27,72g Fett, 8,05g ges. FS, 50,00g KH,<br>9,75g Zucker, 23,13g Eiweiß, 1,38g Salz                                                   | 519 kcal, 2168 KJ, 26,76g Fett, 7,57g ges. FS, 54,44g KH, 12,87g Zucker,<br>13,29g Eiweiß, 1,17g Salz                                                |
| Freitag    | Bio Spätzle <sup>a,a1,c</sup><br>Bio Käsesahnesauce <sup>g,i</sup><br>Bio Erbsen & Bio Mais Gemüse<br>Bio Joghurt Natur <sup>g</sup> Bio Beerenkompott |                                                                                                                                                      |
|            | 610 kcal, 2565 KJ, 19,01g Fett, 6,12g ges. FS, 80,75g KH,<br>10,42g Zucker, 24,27g Eiweiß, 2,33g Salz                                                  |                                                                                                                                                      |

### Legende der deklarationspflichtigen Allergene und Zusatzstoffe:

a Gluten; a1 Weizen; a2 Roggen; a3 Gerste; a4 Hafer; a5 Dinkel; b Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse; c Eier und Eierzeugnisse; d Fisch und Fischerzeugnisse; e Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse; f Soja und Sojaerzeugnisse; g Milch und Milcherzeugnisse; h Schalenfrüchte und daraus gewonnene Erzeugnisse; h1 Mandeln; h2 Haselnuss; h3 Walnuss; h4 Kaschunuss; h5 Pecanuss; h6 Paranuss; h7 Pistazie; h8 Macadamianuss; i Sellerie und Sellerieerzeugnisse; j Senf und Senferzeugnisse; k Sesamsamen und Sesamsamenerzeugnisse; l Schwefeldioxid und Sulfite; m Lupine und Lupinenerzeugnisse; n Weichtiere und Weichtiererzeugnisse; 1 mit Farbstoff; 2 mit Konservierungsstoff; 3 mit Antioxidationsmittel; 4 mit Geschmacksverstärker; 5 geschwefelt; 6 geschwärzt; 7 gewachst; 8 mit Phosphat; 9 mit Süßungsmittel; 11 mit einer Zuckerart und Süßungsmittel; 12 auf Grundlage von Tafelsüße; 13 enthält eine Phenylalaninquelle (Aspartam); 14 kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken; 15 unter Schutzatmosphäre verpackt; 16 chininhaltig; 18 mit Milcheiweiß; 32 mit Stärke oder Pflanzenstärke; 33 mit Geflügelfleischanteil; 34 mit Jodsalz; 36 z.T. fein zerkleinertes Fleisch



## Speisekarte vom

17.08.2026 bis 23.08.2026

## Grundschule

| Tag        | Menü 1                                                                                                                            | Menü 2                                                                                                                                                 |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag     | Bio Pasta <sup>a1</sup><br>Bio Tomatensauce<br>Bio Erbsen Gemüse<br>Bio Reibekäse <sup>g</sup><br>Bio Obst                        |                                                                                                                                                        |
|            | 577 kcal, 2433 KJ, 9,80g Fett, 3,34g ges. FS, 30,13g KH,<br>22,78g Zucker, 7,39g Eiweiß, 0,30g Salz                               |                                                                                                                                                        |
| Dienstag   | Gebratene Hähnchenstreifen<br>Bio Sahne Sauce <sup>g</sup><br>Bio Kartoffelgratin <sup>g</sup><br>Bio Broccoli<br>Bio Snackgemüse | Bio Gemüse-Käse Frikadelle <sup>a,a1,a4,g</sup><br>Bio Sahne Sauce <sup>g</sup><br>Bio Kartoffelgratin <sup>g</sup><br>Bio Broccoli<br>Bio Snackgemüse |
|            | 351 kcal, 1458 KJ, 18,15g Fett, 8,56g ges. FS, 32,13g KH,<br>11,81g Zucker, 12,47g Eiweiß, 0,43g Salz                             | 508 kcal, 2116 KJ, 23,69g Fett, 10,04g ges. FS, 51,63g KH, 13,37g Zucker,<br>18,09g Eiweiß, 1,29g Salz                                                 |
| Mittwoch   | Bio Kichererbseneintopf <sup>i</sup><br>Bio Mehrkornbaguette <sup>a,a1</sup><br>Bio Joghurt Natur <sup>g</sup> Bio Erdbeerpüree   |                                                                                                                                                        |
|            | 52177 kcal, 221733 KJ, 9,84g Fett, 7,89g ges. FS, 13002,44g KH,<br>12964,40g Zucker, 14,59g Eiweiß, 0,87g Salz                    |                                                                                                                                                        |
| Donnerstag | Brasilianischer Fischeintopf mit Forelle<br>Bio Langkornreis<br>Bio Snackgemüse                                                   | Brasilianischer Kohlrabi-Moqueca<br>Bio Langkornreis<br>Bio Snackgemüse                                                                                |
|            | 768 kcal, 3243 KJ, 11,94g Fett, 6,29g ges. FS, 131,29g KH,<br>7,22g Zucker, 30,40g Eiweiß, 0,41g Salz                             | 679 kcal, 2871 KJ, 9,57g Fett, 5,74g ges. FS, 131,21g KH, 7,15g Zucker,<br>13,74g Eiweiß, 0,32g Salz                                                   |
| Freitag    | Bio Spinat Lasagne <sup>a,a1,g</sup><br>Bio Vanille-Mandarinen-Pudding <sup>g</sup>                                               |                                                                                                                                                        |
|            | 1320 kcal, 5554 KJ, 37,46g Fett, 21,95g ges. FS, 189,46g KH,<br>23,05g Zucker, 51,13g Eiweiß, 4,71g Salz                          |                                                                                                                                                        |

## Legende der deklarationspflichtigen Allergene und Zusatzstoffe:

a Gluten; a1 Weizen; a2 Roggen; a3 Gerste; a4 Hafer; a5 Dinkel; b Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse; c Eier und Eierzeugnisse; d Fisch und Fischerzeugnisse; e Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse; f Soja und Sojaerzeugnisse; g Milch und Milcherzeugnisse; h Schalenfrüchte und daraus gewonnene Erzeugnisse; h1 Mandeln; h2 Haselnuss; h3 Walnuss; h4 Kaschunuss; h5 Pecanuss; h6 Paranuss; h7 Pistazie; h8 Macadamianuss; i Sellerie und Sellerieerzeugnisse; j Senf und Senferzeugnisse; k Sesamsamen und Sesamenerzeugnisse; l Schwefeldioxid und Sulfite; m Lupine und Lupinerzeugnisse; n Weichtiere und Weichtiererzeugnisse; 1 mit Farbstoff; 2 mit Konservierungsstoff; 3 mit Antioxidationsmittel; 4 mit Geschmacksverstärker; 5 geschwefelt; 6 geschwärzt; 7 gewachst; 8 mit Phosphat; 9 mit Süßungsmittel; 11 mit einer Zuckerart und Süßungsmittel; 12 auf Grundlage von Tafelsüße; 13 enthält eine Phenylalaninquelle (Aspartam); 14 kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken; 15 unter Schutzatmosphäre verpackt; 16 chininhaltig; 18 mit Milcheiweiß; 32 mit Stärke oder Pflanzenstärke; 33 mit Geflügelfleischanteil; 34 mit Jodsalz; 36 z.T. fein zerkleinertes Fleisch



## Speisekarte vom

24.08.2026 bis 28.08.2026

## Grundschule

| Tag        | Menü 1                                                                                                                                                                     | Menü 2                                                                                                                                            |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Montag     | Bio Pasta <sup>a1</sup><br>Bio Käsesahnesauce <sup>g,i</sup><br>Bio Brechbohnen Gemüse<br>Bio Reibekäse <sup>g</sup><br>Bio Obst                                           |                                                                                                                                                   |
|            | 562 kcal, 2365 KJ, 10,48g Fett, 6,04g ges. FS, 22,70g KH, 14,82g Zucker, 10,01g Eiweiß, 0,59g Salz                                                                         |                                                                                                                                                   |
| Dienstag   | Bio Rinderfrikadelle <sup>j</sup><br>Bio Tomatensauce<br>Bio Linsen Reis<br>Bio Erbsen Gemüse<br>Bio Snackgemüse                                                           | Bio Gemüsebratling <sup>a,a1,a4,g</sup><br>Bio Tomatensauce<br>Bio Linsen Reis<br>Bio Erbsen Gemüse<br>Bio Snackgemüse                            |
|            | 930 kcal, 3929 KJ, 16,94g Fett, 5,23g ges. FS, 156,53g KH, 26,31g Zucker, 31,51g Eiweiß, 1,60g Salz                                                                        | 943 kcal, 3983 KJ, 11,90g Fett, 2,44g ges. FS, 174,65g KH, 26,78g Zucker, 26,39g Eiweiß, 1,02g Salz                                               |
| Mittwoch   | Bio Gemüse Eintopf mit Grünen Erbsen,<br>Karotten, Sellerie und Pastinaken <sup>i</sup><br>Bio Dinkel- Vollkornbrötchen <sup>a,a1,a3,a4,k</sup><br>Bio Kokos-Schokopudding |                                                                                                                                                   |
|            | 358 kcal, 1502 KJ, 13,70g Fett, 9,69g ges. FS, 45,46g KH, 8,55g Zucker, 9,74g Eiweiß, 1,94g Salz                                                                           |                                                                                                                                                   |
| Donnerstag | MSC Fischkibbelinge <sup>a1,d</sup><br>Bio Kartoffelpüree <sup>g</sup><br>Bio Rohkostsalat<br>Bio Snackgemüse<br>Bio Kräuterquark <sup>g</sup>                             | Bio Gemüse Nuggets <sup>a,a1,c,f</sup><br>Bio Kartoffelpüree <sup>g</sup><br>Bio Rohkostsalat<br>Bio Snackgemüse<br>Bio Kräuterquark <sup>g</sup> |
|            | 710 kcal, 1290 KJ, 17,84g Fett, 6,66g ges. FS, 27,78g KH, 7,15g Zucker, 8,73g Eiweiß, 0,22g Salz                                                                           | 592 kcal, 2474 KJ, 27,44g Fett, 7,74g ges. FS, 44,34g KH, 10,15g Zucker, 24,69g Eiweiß, 2,26g Salz                                                |
| Freitag    | Bio Nudel- Auflauf mit Tomaten-Hafermilch-<br>Sauce <sup>a,a1,a4,g</sup><br>Bio Zucchiniwürfel Gemüse<br>Bio Fruchtquark Apfel <sup>3,g</sup>                              |                                                                                                                                                   |
|            | 456 kcal, 1907 KJ, 12,91g Fett, 1,22g ges. FS, 18,15g KH, 14,58g Zucker, 7,35g Eiweiß, 1,04g Salz                                                                          |                                                                                                                                                   |

### Legende der deklarationspflichtigen Allergene und Zusatzstoffe:

a Gluten; a1 Weizen; a2 Roggen; a3 Gerste; a4 Hafer; a5 Dinkel; b Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse; c Eier und Eierzeugnisse; d Fisch und Fischerzeugnisse; e Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse; f Soja und Sojaerzeugnisse; g Milch und Milcherzeugnisse; h Schalenfrüchte und daraus gewonnene Erzeugnisse; h1 Mandeln; h2 Haselnuss; h3 Walnuss; h4 Kaschunuss; h5 Pecanuss; h6 Paranuss; h7 Pistazie; h8 Macadamianuss; i Sellerie und Sellerieerzeugnisse; j Senf und Senferzeugnisse; k Sesamsamen und Sesamsamenerzeugnisse; l Schwefeldioxid und Sulfite; m Lupine und Lupinenerzeugnisse; n Weichtiere und Weichtiererzeugnisse; 1 mit Farbstoff; 2 mit Konservierungsstoff; 3 mit Antioxidationsmittel; 4 mit Geschmacksverstärker; 5 geschwefelt; 6 geschwärzt; 7 gewachst; 8 mit Phosphat; 9 mit Süßungsmittel; 11 mit einer Zuckerart und Süßungsmittel; 12 auf Grundlage von Tafelsüße; 13 enthält eine Phenylalaninquelle (Aspartam); 14 kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken; 15 unter Schutzatmosphäre verpackt; 16 chininhaltig; 18 mit Milcheiweiß; 32 mit Stärke oder Pflanzenstärke; 33 mit Geflügelfleischanteil; 34 mit Jodsalz; 36 z.T. fein zerkleinertes Fleisch



Geschäftsführer: Stefan & Jannis Baeßler  
HRB Bremen, Nr. 32714 | Ust-IdNr. DE313768784

Wir wünschen einen guten Appetit!

