

Speisekarte




KW 27
Montag

01.07.2024 bis
Dienstag

05.07.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> 3</p> <p>kJ 832 / kcal 199 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g KH 27,3 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 9,0 g / Salz 1,50 g / BE 2,3</p>	<p>Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen</p> <p> 3</p> <p>kJ 606 / kcal 145 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g KH 19,4 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 7,6 g / Salz 0,96 g / BE 1,6</p>	<p>Kartoffelknödel mit Spinatrahmsauce, dazu gemischter Salat mit American Dressing</p> <p>Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p> 3</p> <p>kJ 340 / kcal 81 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 12,6 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,90 g / BE 1,0</p>	<p>Boccolottinudeln mit Zucchini-Zwiebel-Auberginengemüse in Tomatensauce DGE empfiehlt: Apfel-Quark-Dessert</p> <p>Gluten (Weizen), Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> 3</p> <p>kJ 495 / kcal 118 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 20,2 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,99 g / BE 1,7</p>	<p>Milchreis mit Apfelmus, vorweg Brokkolicremesuppe DGE empfiehlt: Gurken-Rohkost</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> 3</p> <p>kJ 379 / kcal 91 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 14,1 g, davon Zucker 7,8 g / Eiweiß 2,3 g / Salz 0,33 g / BE 1,2</p>
Vollkost				
<p>Seelachsragout in Senf-Paprikasauce mit Bio-Erbsen, dazu Dreilindeln DGE empfiehlt: Birne</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose), Senf</p> <p> </p> <p>kJ 621 / kcal 148 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 21,5 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 0,45 g / BE 1,8</p>	<p>Kartoffel-Karotten-Kohlrabi-Eintopf, dazu Bio-Körnerbrötchen DGE empfiehlt: Eisbergsalat mit Zitronen-Vinaigrette</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie</p> <p> 1</p> <p>kJ 427 / kcal 102 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g, KH 14,0 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 1,15 g / BE 1,2</p>	<p>Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsauce mit Möhren und Bio-Vollkornreis DGE empfiehlt: Banane</p> <p>Milch (Lactose), Senf</p> <p> </p> <p>kJ 519 / kcal 124 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g, KH 19,7 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,85 g / BE 1,6</p>	<p>Hackfleischragout vom Rind mit Brokkoli und Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p> </p> <p>kJ 526 / kcal 126 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 13,2 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,83 g / BE 1,1</p>	<p>Putenfrikadelle mit Pommes und Ketchup, dazu Beilagensalat mit Kräuter-Vinaigrette</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Sellerie, Senf, Sulfit</p> <p> 3, 11, 12 </p> <p>kJ 638 / kcal 152 / Fett 7,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 15,2 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 0,56 g / BE 1,3</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kJ 410 / kcal 98 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 15,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,59 g / BE 1,3</p>	<p>Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln</p> <p>kJ 218 / kcal 52 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 4,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,39 g / BE 0,4</p>	<p>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi</p> <p>Eier, Sojabohnen, Senf</p> <p>kJ 657 / kcal 157 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,08 g / BE 1,5</p>	<p>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsen-Gemüse und Reis</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p>kJ 410 / kcal 98 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 15,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,59 g / BE 1,3</p>	<p>Maisgrießbrei mit Kirschrageout</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kJ 405 / kcal 97 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,09 g / BE 1,3</p>

Die Menüs mit dem DGE-Logo entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ und wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zertifiziert.
Nährwertangaben pro 100g

Speisekarte





KW 27
Montag

01.07.2024 bis
Dienstag

05.07.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p>Frischer Salat mit Italian-Dressing</p> <p>Schwefeldioxid/Sulphit</p> <p>3, 11</p> <p></p> <p>kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3</p>	<p>Eisbergsalat mit Zitronen-Vinaigrette</p> <p></p> <p>kJ 204 / kcal 49 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,0 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,18 g / BE 0,2</p>	<p>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3, 11</p> <p></p> <p>kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3</p>	<p>Gemüsesticks</p> <p></p> <p>kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3</p>	<p>Gurken-Rohkost</p> <p></p> <p>kJ 59 / kcal 14 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 1,8 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 0,2</p>
Dessert				
<p>Birne</p> <p></p> <p>kJ 241 / kcal 58 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 12,4 g, davon Zucker 10,3 g / Eiweiß 0,5 g / Salz 0,0,1 g / BE 1,0</p>	<p>Buttermilch-Dessert Mango</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 391 / kcal 93 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g KH 13,0 g, davon Zucker 11,0 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 0,13 g / BE 1,1</p>	<p>Banane</p> <p></p> <p>kJ 214 / kcal 51 / Fett 0,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g KH 11,0 g, davon Zucker 10,0 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 0,9</p>	<p>Apfel-Quark-Dessert</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p></p> <p>kJ 483 / kcal 115 / Fett 7,0 g, davon ges. Fettsäuren 4,6 g KH 7,0 g, davon Zucker 6,5 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,10 g / BE 0,6</p>	<p>Obstkorb</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 555 / kcal 132 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 3,5 g KH 18,2 g, davon Zucker 18,1 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,16 g / BE 1,5</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 28
Montag

08.07.2024 bis
Dienstag

12.07.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Fruchtiges Süßkartoffel-Paprika-Tikka-Masala mit Langkornreis
DGE empfiehlt:
Karottenrohkost

Sojabohnen



kj 355 / kcal 85 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 11,5 g, dav. Zucker 3,2 g / Eiweiß 3,1 / Salz 0,89 g / BE 1,0

Tomaten-Kidneybohnen-Mais-Chili mit Fladenbrot
DGE empfiehlt:
Schokopudding

Gluten (Weizen, Gerste), Sojabohnen, Sesamsamen Dessert: Milch (Lactose)



kj 481 / kcal 115 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 17,1 g, davon Zucker 5,6 g / Eiweiß 4,9 / Salz 1,13 g / BE 1,4

Haferflocken-Sellerie-Karotten-Lauch-Rösti mit Sour Cream, dazu Beilagensalat mit American-Dressing

Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf

kj 765 / kcal 183 / Fett 12,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 11,0 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 6,2 / Salz 1,27 g / BE 0,9

Eieromelette mit Karotten-Kohlrabi-Steckrüben-Rahmgemüse und Salzkartoffeln

Eier, Milch (Lactose)

kj 370 / kcal 88 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 9,0 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,4 / Salz 0,67 g / BE 0,9

Karotten-Kohlrabi-Kartoffelgratin und Blattsalat mit Joghurtdressing
DGE empfiehlt:
Apfel

Milch (Lactose), Sellerie



1, 3

kj 261 / kcal 62 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 8,2 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 2,1 g / Salz 0,87 g / BE 0,7

Vollkost

Putengeschnetzeltes in Lauch-Zwiebel-Karotten-Gemüsesauce, dazu Möhren und Salzkartoffeln

Milch (Lactose), Sellerie



kj 336 / kcal 80 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 7,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,2 / Salz 0,59 g / BE 0,7

Bio-Penne mit Spinatrahmsauce und geriebenem Käse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kj 712 / kcal 170 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g KH 23,1 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,52 g / BE 1,9

Makkaroni mit Lachswürfeln in Tomatencremesauce und Bio-Erbsen
DGE empfiehlt:
Banane

Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)



kj 594 / kcal 142 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 17,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,44 g / Salz 0,98 g / BE 1,5

Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Bio-Vollkornreis und Brokkoli
DGE empfiehlt:
Vanillepudding

Milch (Lactose)
Dessert: Milch (Lactose)



kj 503 / kcal 120 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 19,4 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,91 g / BE 0,6

Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Bio-Körnerbrötchen

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)



kj 387 / kcal 92 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 14,0 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,96 g / BE 1,2

Gluten-, Lactosefrei

Süßkartoffel Tikka Masala (Paprika, Sojabohnen)

Sojabohnen

kj 479 / kcal 114 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 13,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,99 g / BE 1,1

Hähnchengeschnetzeltes in Champignonsauce mit Risi Bisi

Senf, Sojabohnen

kj 371 / kcal 89 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 9,7 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,02 g / BE 0,8

Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus

kj 488 / kcal 116 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 19,5 g, davon Zucker 8,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,44 g / BE 1,6

Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln

kj 371 / kcal 89 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 9,7 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,02 g / BE 0,8

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

kj 582 / kcal 139 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 26,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,99 g / BE 2,2

Speisekarte








KW 28
Montag

08.07.2024
Dienstag

bis
12.07.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
Karotten-Rohkost	Eisbergsalat mit Essig-Öl-Dressing	Frischer Salat mit Joghurt-Dressing	Frischer Salat mit Balsamico-Dressing	Gemüsesticks
	Senf, Sulfit 3	Milch (Lactose) 3, 11	Senf, Sulfit 3, 11	
kJ 163 / kcal 39 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 6,8 g, davon Zucker 6,4 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,06 g / BE 0,6	kJ 180 / kcal 43 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 2,2 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 0,9 g / Salz 0,18 g / BE 0,2	kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3	kJ 179 / kcal 43 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 3,7 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 1,2 / Salz 0,57 g / BE 0,3	kJ 163 / kcal 39 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 6,8 g, davon Zucker 6,4 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,06 g / BE 0,6
Dessert				
Frischer Obstsalat	Schokopudding	Banane	Vanillepudding	Apfel
	Milch (Lactose) 		Milch (Lactose) 	3 
kJ 271 / kcal 65 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 14,4 g, davon Zucker 10,3 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,2	kJ 517 / kcal 123 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g KH 17,0 g, davon Zucker 15,0 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,10 g / BE 1,4	kJ 307 / kcal 73 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 15,9 g, davon Zucker 13,7 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,00 g / BE 1,3	kJ 264 / kcal 63 / Fett 3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g KH 5,2 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,10 g / BE 0,4	kJ 206 / kcal 49 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 11,6 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,05 g / BE 1,0
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 29
Montag




15.07.2024 bis
Dienstag

19.07.2024
Mittwoch







Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Bio-Erbsen DGE empfiehlt: Banane</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p>  <p>1</p> <p>kj 486 / kcal 116 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 18,8 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,74 g / BE 1,6</p>	<p>Vegane Königsberger Klopse aus Weizenprotein mit Möhren, dazu Langkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Senf</p> <p>1</p> <p>kj 587 / kcal 140 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g KH 16,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,82 g / BE 1,4</p>	<p>Vollkornspirelli mit Linsen-Karotten-Bolognese, dazu geriebener Gouda DGE empfiehlt: Eisbergsalat mit Paprika und Joghurtdressing</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Dessert: Milch (Lactose)</p>  <p>3</p> <p>kj 569 / kcal 136 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 20,8 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 0,90 g / BE 1,7</p>	<p>Couscous mit Auberginen und Karotten, dazu Zucchini-Tomatengemüse und Mais DGE empfiehlt: Birne</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Schalenfrüchte (Mandeln)</p>  <p>3</p> <p>kj 547 / kcal 137 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 18,9 g, davon Zucker 4,2 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,94 g / BE 1,6</p>	<p>Gedämpfter Hefekloß mit Vanillesauce, vorab Tomatencremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 750 / kcal 179 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g KH 29,9 g, davon Zucker 9,5 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,55 g / BE</p>
---	---	--	--	--

Vollkost

<p>Vegetarisches Schnitzel auf Milchbasis mit veganer Bratensauce, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Karotten und Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>kj 519 / kcal 124 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 15,9 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,3</p>	<p>Seelachs-Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln DGE empfiehlt: Apfel-Quark-Dessert</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Fisch Dessert: Milch (Lactose)</p>  <p>1</p>  <p>kj 484 / kcal 116 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 17,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,34 g / BE 1,4</p>	<p>Blumenkohl-Süßkartoffel-Curry mit Rindfleisch, dazu Bio-Dinkel</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Senf</p>  <p>kj 597 / kcal 142 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 19,3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 0,55 g / BE 1,6</p>	<p>Geflügel-Currywurst mit Pommes Frites</p> <p>Senf</p> <p>8</p>  <p>kj 631 / kcal 151 / Fett 7,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 14,6 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,15 g / BE 1,2</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Spargel, dazu Bio-Erbsen und Langkornreis DGE empfiehlt: Kohlrabi-Rohkost</p> <p>Milch (Lactose)</p>  <p>1</p>  <p>kj 473 / kcal 113 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 16,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 2,18 g / BE 1,4</p>
---	---	---	---	--

Gluten-, Lactosefrei

<p>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>kj 428 / kcal 102 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 14,8 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 2,3 g / Salz 1,14 g / BE 1,2</p>	<p>Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf</p> <p>Sellerie</p> <p>kj 193 / kcal 46 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 6,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,6</p>	<p>Nudeln a la Bolognese vom Rind</p> <p>kj 630 / kcal 151 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 25,1 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,49 g / BE 2,1</p>	<p>Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, Zucchini-gemüse mit Tomatensauce und Paprikareis</p> <p>kj 338 / kcal 1181 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 12,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 1,1 g / Salz 1,11 g / BE 1,0</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Reis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 630 / kcal 151 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 25,1 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,49 g / BE 2,1</p>
---	--	---	---	--

Die Menüs mit dem DGE-Logo entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ und wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zertifiziert.
Nährwertangaben pro 100g

Speisekarte



KW 29
Montag

15.07.2024
Dienstag

bis
19.07.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
Frischer Salat mit Italian-Dressing	Frischer Salat mit American-Dressing	Eisbergsalat mit Paprika und Joghurtdressing	Frischer Salat mit Kartoffel-Kräuter-Dressing	Kohlrabi-Rohkost
	Milch (Lactose) 3, 11	 Milch (Lactose) 3, 11		
kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3	kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3	kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3	kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3	kJ 163 / kcal 39 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 6,8 g, davon Zucker 6,4 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,06 g / BE 0,6
Dessert				
Banane	Apfel-Quark-Dessert	Grießpudding	Birne	Obstkorb
	Milch (Lactose) 3	Milch (Lactose), Gluten (Weizen)		Milch (Lactose)
kJ 307 / kcal 73 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 15,9 g, davon Zucker 13,7 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,00 g / BE 1,3	kJ 483 / kcal 115 / Fett 7,0 g, davon ges. Fettsäuren 4,6 g KH 7,0 g, davon Zucker 6,5 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,10 g / BE 0,6	kJ 206 / kcal 49 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 11,6 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,05 g / BE 1,0	kJ 255 / kcal 61 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 14,4 g, davon Zucker 13,2g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,2	kJ 555 / kcal 132 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 3,5 g KH 18,2 g, davon Zucker 18,1 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,16 g / BE 1,5
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 30
Montag

22.07.2024 bis
Dienstag

26.07.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Vegetarisch</p> <p>Vegane Köttbullar aus Weizenprotein in Preiselbeerrahm mit Spargel-Blumenkohl-Erbsen-Gemüse und Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose), Senf</p> <p> 1</p> <p>KJ 473 / kcal 113 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 10,3 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,15 g / BE 0,9</p>	<p>Erbseintopf mit Bio-Körnerbrötchen DGE empfiehlt: Gurken-Rohkost</p> <p>Sellerie, Senf, Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p> <p></p> <p>KJ 380 / kcal 91 / Fett 1,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 15,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,93 g / BE 1,3</p>	<p>Knuspriger Bio-Linsentaler mit heller Sauce, dazu Kohlrabi-Erbsen-Rahmgemüse und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Sulfit</p> <p>3</p> <p>KJ 433 / kcal 104 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 13,7 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 0,63 g / BE 1,1</p>	<p>Boccolottinudeln mit Paprikarahmsauce und Mais und Bio-Erbsen DGE empfiehlt: Lollo Rosso mit American-Dressing</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose) Salat: Senf</p> <p></p> <p>KJ 283 / kcal 68 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g KH 9,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 1,24 g / BE 0,8</p>	<p>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</p> <p>Eier, Gluten (Weizen), Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p>3,5</p> <p>KJ 537 / kcal 128 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 13,4 g, davon Zucker 4,6 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,64 g / BE 1,1</p>
Vollkost				
<p>Bio-Vollkornreis-Lachs-Pfanne mit Brokkoli DGE empfiehlt: Weintrauben</p> <p>Fisch, Milch (Lactose)</p> <p> 1 </p> <p>KJ 573 / kcal 137 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 19,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,96 g / BE 1,6</p>	<p>Gebratene Rinderfrikadelle mit Rahmsauce, dazu Möhren und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p>KJ 402 / kcal 96 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g KH 9,2 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,04 g / BE 0,8</p>	<p>Spaghetti mit Bolognese vom Rind DGE empfiehlt: Vanillepudding</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>KJ 550 / kcal 1431 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 19,3 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,39 g / BE 1,6</p>	<p>Putenschnitzel mit Geflügeljus, dazu Blumenkohl-Karotten-Kohlrabi-Gemüse und Kroketten</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p> </p> <p>KJ 623 / kcal 149 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 18,2 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 0,71 g / BE 1,5</p>	<p>Spätzle mit Brokkoli und Karotten-Zucchini-Rahmsauce DGE empfiehlt: Apfel</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p></p> <p>KJ 469 / kcal 112 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g KH 15,0 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,87 g / BE 1,3</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi</p> <p>Eier, Sojabohnen, Senf</p> <p>KJ 541 / kcal 129 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 22,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,01 g / BE 1,9</p>	<p>Vegetarischer Linseneintopf</p> <p>Sellerie</p> <p>KJ 233 / kcal 56 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,4 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,32 g / BE 0,3</p>	<p>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</p> <p>KJ 514 / kcal 123 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 18,6 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,55 g / BE 1,5</p>	<p>Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken</p> <p>Eier, Sellerie</p> <p>KJ 541 / kcal 129 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 22,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,01 g / BE 1,9</p>	<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>KJ 488 / kcal 116 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 19,5 g, davon Zucker 8,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,44 g / BE 1,6</p>

Die Menüs mit dem DGE-Logo entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ und wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zertifiziert.
Nährwertangaben pro 100g

Speisekarte








KW 30
Montag

22.07.2024
Dienstag

bis
26.07.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p>Frischer Salat mit Balsamico-Dressing</p> <p>Senf, Sulfit</p> <p>3, 11</p> <p>kj 172 / kcal 41 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,9 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,62 g / BE 0,3</p>	<p>Gurken-Rohkost</p> <p></p> <p>kj 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3</p>	<p>Gemüsesticks</p> <p>kj 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3</p>	<p>Lollo Rosso mit American-Dressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>3, 11</p> <p>kj 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3</p>	<p>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3, 11</p> <p>kj 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3</p>
Dessert				
<p>Weintrauben</p> <p></p> <p>kj 255 / kcal 61 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 14,4 g, davon Zucker 13,2 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / BE 1,2</p>	<p>Frischer Obstsalat</p> <p>3</p> <p>kj 328 / kcal 78 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 17,6 g, davon Zucker 17,5 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,5</p>	<p>Vanillepudding</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 331 / kcal 79 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 13,0 g, davon Zucker 10,0 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,18 g / BE 1,1</p>	<p>Erdbeer-Quark-Dessert</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kj 206 / kcal 49 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 11,6 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,05 g / BE 1,0</p>	<p>Apfel</p> <p></p> <p>kj 255 / kcal 61 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 14,4 g, davon Zucker 13,2 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / BE 1,2</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 31
Montag

29.07.2024 bis
Dienstag

02.08.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Überbackener Brokkoli in heller Rahmsauce mit Salzkartoffeln DGE empfiehlt: Grießpudding</p> <p>Milch (Lactose), Sulfid, Dessert: Gluten (Weizen)</p> <p> 3</p> <p>kJ 336 / kcal 80 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 8,9 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,41 g / BE 0,7</p>	<p>Grießbrei mit grüner Pfirsich-Kiwi-Grütze, vorweg Kartoffelrahmsuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kJ 356 / kcal 85 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g KH 9,4 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,52 g / BE 0,8</p>	<p>Vollkornspirelli mit Paprika-Karotten-Bolognese DGE empfiehlt: Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Sojabohnen Salat: Milch (Lactose)</p> <p> 3</p> <p>kJ 575 / kcal 137 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 23,5 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,34 g / BE 1,6</p>	<p>Bio-Dinkel mit Bio-Mais-Feta-Sauce, dazu Brokkoli DGE empfiehlt: Banane</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose)</p> <p> 3</p> <p>kJ 490 / kcal 117 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 15,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,42 g / BE 1,3</p>	<p>Drellinudeln mit Käserahmsauce und Erbsen-Mais-Karotten-Gemüse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>1</p> <p>kJ 805 / kcal 192 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 34,7 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,37 g / BE 2,9 g</p>
Vollkost				
<p>Minestrone mit Geflügelbrühe und Hörnchennudeln, dazu ein Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Eier, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 486 / kcal 116 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 17,4 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,09 g / BE 1,4 g</p>	<p>Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Langkornreis DGE empfiehlt: Karotten-Rohkost</p> <p> </p> <p>kJ 427 / kcal 102 / Fett 0,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 18,3 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,19 g / BE 1,5</p>	<p>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Beilagensalat mit Zitronendressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kJ 504 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 19,5 g, davon Zucker 0,5 g / Eiweiß 2,0 g / Salz 0,14 g / BE 1,6</p>	<p>Lasagne mit Hackfleisch vom Rind</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p></p> <p>kJ 544 / kcal 130 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 16,0 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,20 g / BE 1,3</p>	<p>Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce und Bio-Erbsen, dazu Salzkartoffeln DGE empfiehlt: Weintrauben</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>kJ 460 / kcal 110 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 13,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß ,6 g / Salz 0,54 g / BE 1,1</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Nudeln a la Bolognese vom Rind</p> <p>kJ 582 / kcal 139 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 26,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,99 g / BE 2,2</p>	<p>Vegetarischer Kartoffeleintopf mit Karotten und Sellerie</p> <p>Sellerie</p> <p>kJ 185 / kcal 44 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 6,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,58</p>	<p>Maisgrießbrei mit Kirschragout</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kJ 405 / kcal 97 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,09 g / BE 1,3</p>	<p>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>kJ 428 / kcal 102 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 14,8 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 2,3 g / Salz 1,14 g / BE 1,2</p>	<p>Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsen-Gemüse</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p>kJ 410 / kcal 98 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 15,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,59 g / BE 1,3</p>

Die Menüs mit dem DGE-Logo entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ und wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zertifiziert.
Nährwertangaben pro 100g

Speisekarte









KW 31
Montag

29.07.2024 bis
Dienstag

02.08.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p>Kopfsalat mit Kräuter-Dressing</p> <p>Schwefeldioxid/Sulphit</p> <p>3, 11</p> <p> kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3</p>	<p>Karotten-Rohkost</p> <p> kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3</p>	<p>Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> 3, 11</p> <p>kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3</p>	<p>Gemischter Salat mit American-Dressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3, 11</p> <p>kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3</p>	<p>Gemüsesticks</p> <p>kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3</p>
Dessert				
<p>Grießpudding</p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> <p> kJ 358 / kcal 86 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 14,0 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,33 g / BE 1,2</p>	<p>Milchpudding Butterkeks</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kJ 264 / kcal 63 / Fett 3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g KH 5,2 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,10 g / BE 0,4</p>	<p>Apfel-Quark-Dessert</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kJ 286 / kcal 68 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 5,0 g, davon Zucker 4,8 g / Eiweiß 10,9 g / Salz 0,08 g / BE 0,4</p>	<p>Banane</p> <p> kJ 391 / kcal 93 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 20,0 g, davon Zucker 17,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,00 g / BE 1,7</p>	<p>Weintrauben</p> <p> kJ 255 / kcal 61 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 14,4 g, davon Zucker 13,2 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / BE 1,2</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 32
Montag

05.08.2024 bis
Dienstag

09.08.2024
Mittwoch


Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Vegetarisches Frikassee "Chicken Style" auf Erbsenbasis mit Langkornreis</p> <p>Gluten (Hafer), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 523 / kcal 125 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g KH 20,7 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 2,06 g / BE 1,7</p>	<p>Hörnchennudeln mit Blumenkohl-Brokkoligemüse und Karotten-Zucchini-Sellerie-Rahmsauce DGE empfiehlt: Apfel</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p></p> <p>kj 425 / kcal 101 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 15,5 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,47 g / BE 1,3</p>	<p>Linsen-Eintopf mit Bio-Körnerbrötchen DGE empfiehlt: Joghurt mit Kirschragout</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie, Dessert: Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 456 / kcal 109 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 14,8 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,05 g / BE 1,2</p>	<p>Spaghetti mit Tofu-Karotten-Carbonara und Bio-Erbsen DGE empfiehlt: Paprikasticks</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Sesam</p> <p></p> <p>kj 678 / kcal 162 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 27,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,09 g / BE 2,3</p>	<p>Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 360 / kcal 86 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 8,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,59 g / BE 0,7</p>
---	---	--	--	--

Vollkost

<p>Pfannengulasch vom Rind mit Karotten-Erbsen-Gemüse und Spätzle DGE empfiehlt: Vanillepudding</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf, Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>kj 482 / kcal 115 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 14,2 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,91 g / BE 1,2 g</p>	<p>Köttbullar in Rahm vom Geflügel mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p>kj 461 / kcal 110 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g KH 9,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 1,22 g / BE 0,8</p>	<p>Pancakes mit Kirschragout, vorweg Zucchini cremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 634 / kcal 151 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g KH 23,5 g, davon Zucker 11,9 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,52 g / BE 2,0</p>	<p>Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam</p> <p>12 </p> <p>kj 864 / kcal 206 / Fett 8,8 g, davon ges. Fettsäuren 3,2 g KH 23,4 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 8,2 g / Salz 0,85 g / BE 1,9</p>	<p>Lachscurry in Tomaten-Kokos-Sauce mit Bio-Vollkornreis, dazu gemischter Salat mit Kräuter-Öl-Dressing DGE empfiehlt: Fisch, Sojabohnen, Senf, Sulfit</p> <p> 3 </p> <p>kj 455 / kcal 109 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 16,9 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,19 g / BE 1,5</p>
--	---	---	---	--

Gluten-, Lactosefrei

<p>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Langkornreis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 488 / kcal 116 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 19,5 g, davon Zucker 8,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,44 g / BE 1,6</p>	<p>Geschmortes Paprika-, Auberginen-, Zucchini gemüse mit Kräuter-Maisgrieß</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 298 / kcal 71 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 7,3 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,24 g / BE 0,6</p>	<p>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</p> <p>kj 582 / kcal 139 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 26,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,99 g / BE 2,2</p>	<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>kj 488 / kcal 116 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 19,5 g, davon Zucker 8,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,44 g / BE 1,6</p>	<p>Gemüse-Bolognese mit Tofu und Gnocchi</p> <p>Eier, Sojabohnen, Sellerie</p> <p>kj 41 / kcal 172 / Fett 0,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 7,3 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,14 g / BE 0,6</p>
--	---	---	--	--

Die Menüs mit dem DGE-Logo entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ und wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zertifiziert.
Nährwertangaben pro 100g

Speisekarte




KW 32
Montag

05.08.2024 bis
Dienstag

09.08.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p>Frischer Salat mit Italian-Dressing</p> <p>Schwefeldioxid/Sulphit</p> <p>3, 11</p> <p>kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3</p>	<p>Gemügesticks</p> <p>kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3</p>	<p>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3, 11</p> <p>kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3</p>	<p>Paprikasticks</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> 3, 11</p> <p>kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3</p>	<p>Gemügesticks</p> <p>kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3</p>
Dessert				
<p>Vanillepudding</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> 1</p> <p>kJ 331 / kcal 79 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 13,0 g, davon Zucker 10,0 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,45 g / BE 1,1</p>	<p>Apfel</p> <p></p> <p>kJ 224 / kcal 53 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 10,8 g, davon Zucker 9,7 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,00 g / BE 0,9</p>	<p>Joghurt mit Kirschragout</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 318 / kcal 76 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 17,0 g, davon Zucker 13,8 g / Eiweiß 0,4 g / Salz 0,02 g / BE 1,4</p>	<p>Sahnepudding Karamell</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kJ 580 / kcal 139 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 18,6 g, davon Zucker 0,0 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,00 g / BE 1,6</p>	<p>Birne</p> <p></p> <p>kJ 224 / kcal 53 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 10,8 g, davon Zucker 9,7 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,00 g / BE 0,9</p>
DE-ÖKO-003				