

Speisekarte














KW 39
Montag

23.09.2024 bis
Dienstag

27.09.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Bio-Vollkornpenne mit Zucchini-Zwiebel-Auberginengemüse in Tomatensauce DGE empfiehlt: Gurken-Rohkost</p> <p>Gluten (Weizen), Dessert</p>  <p>kj 495 / kcal 118 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 20,2 g, davon Zucker 2,5 / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,99 g / BE 1,7</p>	<p>Ihr habt gewählt:  Milchreis mit Apfelmus, vorweg Brokkolicremesuppe DGE empfiehlt: Schokopudding</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Dessert: Milch (Lactose)</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 / Eiweiß 2,3 g / Salz 0,33 g / BE 1,2</p>	<p>Vegetarisches Frikassee "Chicken Style" auf Erbsenbasis mit Langkornreis</p> <p>Gluten (Hafer), Milch (Lactose)</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>Ihr habt gewählt:  Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</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>Kartoffelknödel mit Croûtons gefüllt, dazu Spinatrahmsauce und gemischter Salat mit American Dressing</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p>kj 433 / kcal 103 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 11,6 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,8 g / Salz 0,73 g / BE 1,0</p>
Vollkost				
<p>Hackfleischragout vom Rind mit Brokkoli und Salzkartoffeln</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p>  <p>kj 364 / kcal 87 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 8,2 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,54 g / BE 0,7</p>	<p>Putenfrikadelle mit Pommes und Ketchup, dazu Beilagensalat mit Kräuter-Vinaigrette</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Sellerie, Senf, Sulfid</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>	<p>Seelachsragout in Senf-Paprikasauce mit Bio-Erbsen, dazu Drellinudeln DGE empfiehlt: Birne</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose), Senf</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-</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 Langkornreis DGE empfiehlt: Banane</p> <p>Milch (Lactose), Senf</p>   <p>kj 519 / kcal 124 / Fett 2,6g, 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>
Gluten-, Laktosefrei				
<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>	<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>

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 39
Montag





23.09.2024
Dienstag

bis

27.09.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
Gurken-Rohkost	Gemüseticks	Frischer Salat mit Italian-Dressing	Eisbergsalat mit Zitronen-Vinaigrette	Frischer Salat mit Joghurt-Dressing
		Schwefeldioxid/Sulphit		
		3, 11		Milch (Lactose)
				3, 11
<small>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</small>	<small>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</small>	<small>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</small>	<small>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</small>	<small>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</small>
Dessert				
Obstkorb	Schokopudding	Birne	Buttermilch-Dessert Mango	Banane
	Milch (Lactose)		Milch (Lactose)	
	 3			
<small>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 0,00 g / BE 1,2</small>	<small>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</small>	<small>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</small>	<small>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</small>	<small>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</small>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 40
Montag





30.09.2024 bis
Dienstag

04.10.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Eier, Milch (Lactose)</p> <p> 1, 3</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>	<p>Karotten-Kohlrabi-Kartoffelgratin und Blattsalat mit Joghurdressing DGE empfiehlt: Vanillepudding</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie; Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> 1, 3</p> <p>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</p>	<p>Tomaten-Kidneybohnen-Mais-Chili mit Fladenbrot DGE empfiehlt: Karottenrohkost</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sojabohnen, Sesamsamen</p> <p></p> <p>kj 467 / kcal 112 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 16,5 g, davon Zucker 5,5 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,07 g / BE 1,4</p>	<p>Fruchtiges Süßkartoffel-Paprika-Tikka-Masala mit Langkornreis DGE empfiehlt: Schokopudding</p> <p>Sojabohnen, Dessert: Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>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 g / Salz 0,89 g / BE 1,0</p>	<p>Haferflocken-Sellerie-Karotten-Lauch-Rösti mit heller Sauce und Erbsen-Mais-Karottengemüse</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Sulfid</p> <p>3</p> <p>kj 668 / kcal 159 / Fett 8,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 14,5 g, dav. Zucker 3,8 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,37 g / BE 1,2</p>
--	--	---	---	--

Vollkost

<p>Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Vollkornreis und Brokkoli DGE empfiehlt: Banane</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>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</p>	<p>Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p> <p></p> <p>kj 398 / kcal 95 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 15,5 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,04 g / BE 1,3</p>	<p>Ihr habt gewählt: 50</p> <p>Putenschnitzel mit Geflügeljus, dazu Karotten-Erbsen-Bohngemüse 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>Gnocchi mit Spinatrahmsauce und geriebenem Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier</p> <p>kj 572 / kcal 137 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g / KH 20,1 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,97 g / BE 1,7</p>	<p>Lachswürfel in Tomatencremesauce mit Bio-Erbsen und Bocolottinudeln DGE empfiehlt: Apfel</p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>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</p>
--	--	--	--	---

Gluten-, Laktosefrei

<p>Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</p> <p>Sojabohnen</p> <p>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</p>	<p>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</p> <p>Senf, Sojabohnen</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>Süßkartoffel Tikka Masala mit Paprika und Sojabohnen</p> <p>Senf, Sojabohnen</p> <p>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</p>	<p>Hähnchengeschnetzeltes in Champignonsauce mit Risi Bisi</p> <p>3</p> <p>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</p>	<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</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>
--	---	---	---	---

Speisekarte








KW 40
Montag

30.09.2024 bis
Dienstag

04.10.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p>Frischer Salat mit Balsamico-Dressing</p> <p>Senf, Sulfit</p> <p>3, 11</p> <p>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</p>	<p>Gemüsesticks</p> <p>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</p>	<p>Karotten-Rohkost</p> <p></p> <p>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</p>	<p>Eisbergsalat mit Essig-Öl-Dressing</p> <p>Senf, Sulfit</p> <p>3</p> <p>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</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>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>Vanillepudding</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></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>Frischer Obstsalat</p> <p>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</p>	<p>Schokopudding</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>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</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 41
Montag






07.10.2024 bis
Dienstag

11.10.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Gedämpfter Hefekloß mit Vanillesauce, vorab Tomatencremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p> 3</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>	<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>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Bio-Erbesen DGE empfiehlt: Banane</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p> 3</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>Tofuklöße mit Auberginen und Zucchini, dazu Paprikarahmsauce und Langkornreis</p> <p>Sojabohnen, Milch (Lactose), Schalenfrüchte (Mandeln)</p> <p> 3</p> <p>kj 583 / kcal 139 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 23,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,1 g / BE 1,9</p>	<p>Bio-Vollkornspirelli mit Linsen-Karotten-Bolognese, dazu geriebener Gouda DGE empfiehlt: Eisbergsalat mit Paprika und Joghurdressing</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie; Salat: Milch (Lactose)</p> <p> 3</p> <p>kj 761 / kcal 182 / Fett 8,0 g, davon ges. Fettsäuren 4,3 g / KH 18,4 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 8,9 g / Salz 1,29 g / BE 1,5</p>
---	--	--	---	--

Vollkost

<p>Hühnerfrikassee mit Spargel, dazu Möhren und Langkornreis DGE empfiehlt: Kohlrabi-Rohkost</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> </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>	<p>Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Makkaroni</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Laktose)</p> <p>2, 3, 8 </p> <p>kj 647 / kcal 155 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g, KH 20,1 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 0,85 g / BE 1,7</p>	<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> </p> <p>kj 469 / kcal 112 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g, KH 10,7 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,07 g / BE 0,9</p>	<p>Ihr habt gewählt: 50 Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln DGE empfiehlt: Apfel-Quark-Dessert</p> <p>Gluten (Weizen), Fische, Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>kj 438 / kcal 105 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g, KH 9,5 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,02 g / BE 0,8</p>	<p>Ihr habt gewählt: 50 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>
--	--	---	--	---

Gluten-, Laktosefrei

<p>Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, Zuchinigemüse mit Tomatensauce und Paprikareis</p> <p>Sojabohnen</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>	<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>
---	--	---	--	---

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 41
Montag

07.10.2024 bis
Dienstag

11.10.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p>Kohlrabi-Rohkost</p> <p></p> <p>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</p>	<p>Frischer Salat mit Kartoffel-Kräuter-Dressing</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 Italian-Dressing</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 American-Dressing</p> <p>Milch (Lactose) 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>Eisbergsalat mit Paprika und Joghurdressing</p> <p></p> <p>Milch (Lactose) 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>Grießpudding</p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</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>Birne</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 0,00 g / BE 1,2</p>	<p>Banane</p> <p></p> <p>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</p>	<p>Apfel-Quark-Dessert</p> <p>Milch (Lactose) 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>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 0,00 g / BE 1,2</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 42
Montag




14.10.2024 bis
Dienstag

18.10.2024
Mittwoch









Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Vollkornspirelli mit Paprikarahmsauce und Mais DGE empfiehlt: Lollo Rosso mit American-Dressing</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose) Dressing: Eier, Sellerie, Milch (Lactose), Sulfid</p>  <p>kj 548 / kcal 131 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 21,9 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,68 g / BE 1,8</p>	<p>Ihr habt gewählt:  Kartoffelpuffer mit Apfelmus</p> <p>Eier, Schwefeldioxid/Sulfid</p> <p>3</p> <p>kj 651 / kcal 155 / Fett 9,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 15,0 g, davon Zucker 4,9 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,60 g / BE 1,3</p>	<p>Cannelloni mit Karotten-Paprika-Zucchini-Füllung, dazu Basilikumrahmsauce und Reibekäse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 572 / kcal 137 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g / KH 18,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,94 g / BE 1,6</p>	<p>Erbseintopf mit Bio-Körnerbrötchen DGE empfiehlt: Gurken-Rohkost</p> <p>Sellerie, Senf, Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</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-Erbesen-Rahmgemüse und Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Sulfid</p> <p>3</p> <p>kj 476 / kcal 114 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g / KH 12,9 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,03 g / BE 1,1</p>
--	--	--	--	--

Vollkost

<p>Putengeschnetzeltes in Lauch-Zwiebel-Karotten-Gemüsesauce, dazu Möhren und Salzkartoffeln</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p>  <p>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 g / Salz 0,59 g / BE 0,7</p>	<p>Spätzle mit Bio-Erbesen, dazu Karotten-Zucchini-Rahmsauce DGE empfiehlt: Vanillepudding</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Dessert: Milch (Lactose)</p>  <p>kj 473 / kcal 113 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 16,3 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 0,54 g / BE 1,4</p>	<p>Lachsrahmsauce mit Brokkoli und Gnocchi DGE empfiehlt: Weintrauben</p> <p>Fisch, Milch (Lactose), Gluten (Weizen), Eier</p>   <p>1</p> <p>kj 401 / kcal 96 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 13,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,55 g / BE 1,1</p>	<p>Gebratene Rinderfrikadelle mit Rahmsauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</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>Ihr habt gewählt:  Spaghetti mit Bolognese vom Rind DGE empfiehlt: Apfel</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</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>
---	--	--	---	---

Gluten-, Laktosefrei

<p>Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken</p> <p>Eier, Sellerie</p> <p>3</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>3</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>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>
--	--	---	---	--

Speisekarte








KW 42
Montag

14.10.2024 bis
Dienstag

18.10.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p>Lollo Rosso mit American-Dressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> 3, 11</p> <p><small>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</small></p>	<p>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3, 11</p> <p><small>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</small></p>	<p>Frischer Salat mit Balsamico-Dressing</p> <p>Senf, Sulfit</p> <p>3, 11</p> <p><small>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</small></p>	<p>Gurken-Rohkost</p> <p></p> <p><small>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</small></p>	<p>Gemüsesticks</p> <p><small>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</small></p>
Dessert				
<p>Obstkorb</p> <p><small>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 0,00 g / BE 1,2</small></p>	<p>Vanillepudding</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p><small>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</small></p>	<p>Weintrauben</p> <p></p> <p><small>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</small></p>	<p>Erdbeer-Quark-Dessert</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p><small>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</small></p>	<p>Apfel</p> <p></p> <p><small>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</small></p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 43
Montag


21.10.2024 bis
Dienstag

25.10.2024
Mittwoch








Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Linsen-Blumenkohl-Curry mit Bio-Erbesen und Langkornreis DGE empfiehlt: Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing</p> <p>Gluten (Weizen), Erdnüsse, Sojabohnen, Sesam; Salat: Milch (Lactose)</p>  <p>kj 502 / kcal 120 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g/ KH 19,5 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,26 g / BE 1,6</p>	<p>Ihr habt gewählt:  Spaghetti mit Tomatensauce und geriebenen Gouda</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 592 / kcal 141 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 19,2 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,16 g / BE 1,6</p>	<p>Überbackener Brokkoli in heller Rahmsauce mit Salzkartoffeln DGE empfiehlt: Grießpudding</p> <p>Milch (Lactose), Sulfid, Dessert: Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</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 Rote Grütze, vorweg Karottencremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>11</p> <p>kj 460 / kcal 110 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 4,0 g/ KH 9,8 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 1,09 g/ BE 1,1</p>	<p>Vollkornspirelli mit Paprika-Karotten-Bolognese DGE empfiehlt: Banane</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Sojabohnen</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>
---	---	---	--	--

Vollkost

<p>Lasagne mit Hackfleisch vom Rind</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie</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 Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln DGE empfiehlt: Weintrauben</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p>   <p>kj 406 / kcal 97 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g/ KH 9,2 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,07 g / BE 0,8</p>	<p>Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener, dazu ein Bio-Körnerbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie, Milch (Lactose)</p>   <p>2, 3, 8</p> <p>kj 466 / kcal 111 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g/ KH 12,8 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,22 g/ BE 1,1</p>	<p>Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Langkornreis DGE empfiehlt: Karotten-Rohkost</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</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>
--	---	---	---	---

Gluten-, Laktosefrei

<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-Erbesen-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>	<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 Kirschrägut</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>
--	---	--	---	--

Speisekarte








KW 43
Montag

21.10.2024
Dienstag

bis
25.10.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<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>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>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> 3, 11</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>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>
Dessert				
<p>Apfel-Passionsfrucht-Quark</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kJ 537 / kcal 128 / Fett 8,3 g, davon ges. Fettsäuren 5,0 g / KH 5,5 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 0,09 g / BE 0,5</p>	<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>Grießpudding</p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> <p></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>Banane</p> <p></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>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 44
Montag



28.10.2024 bis
Dienstag

01.11.2024
Mittwoch







Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Spaghetti mit Tofu-Karotten-Carbonara und Bio-Erbsen DGE empfiehlt: Paprikasticks</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Sesam</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>	<p>Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen</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>Linsen-Eintopf mit Bio-Körnerbrötchen DGE empfiehlt: Joghurt mit Kirschrägout</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie, Dessert: Milch (Lactose)</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>Bio-Vollkornspirelli mit Blumenkohl-Brokkoligemüse und heller Rahmsauce DGE empfiehlt: Apfel</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>  <p>kj 405 / kcal 97 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g/ KH 14,4 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,52 g/ BE 1,2</p>
--	---	--	---	--

Vollkost

<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 Langkornreis, dazu Salat mit Kräuter-Öl-Dressing DGE empfiehlt: Birne</p> <p>Fisch, Sojabohnen, Senf, Sulfid</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>	<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>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 Kirschrägout und Vanillesauce, vorweg Zucchini cremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 692 / kcal 165 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 23,5 g, davon Zucker 12,1 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,54 g / BE 2,0</p>
---	--	---	--	--

Gluten-, Laktosefrei

<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</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>	<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>
--	---	--	--	--

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 44
Montag

28.10.2024 bis
Dienstag

01.11.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
Paprikasticks	Gemüsesticks	Frischer Salat mit Italian-Dressing	Gemüsesticks	Frischer Salat mit Joghurt-Dressing
Milch (Lactose)  3, 11		Schwefeldioxid/Sulphit 3, 11		Milch (Lactose) 3, 11
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 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 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
Dessert				
Obstkorb	Birne	Vanillepudding	Joghurt mit Kirschragout	Apfel
		Milch (Lactose)  1	Milch (Lactose) 	
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 0,00 g / BE 1,2	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	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	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	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
DE-ÖKO-003				