

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 Apfelmos, 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 2,6 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>
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>

Wenn im Hauptgericht keine Gemüsebeilage enthalten ist, wird das Menü durch einen Salat oder ein Dessert oder ein Stückobst ergänzt.

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