

# Speisekarte



**KW 51**  
Montag

**16.12.2024** bis  
Dienstag

**20.12.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

## Vegetarisch

<p><b>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p><small>kj 771 / kcal 184 / Fett 10,7 g davon ges. Fettsäuren 5,4 g, KH 16,2 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 5,7 / Salz 1,33g/ BE 1,4</small></p>	<p><b>Spaghetti mit Tomatensauce und geriebenen Gouda</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Vegetarisches Schnitzel auf Milchbasis mit vegetarischer Bratensauce, dazu Rotkohl und Kroketten</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf, 1</p> <p><small>kj 558 / kcal 133 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 17,7 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,23 g / BE 1,5</small></p>	<p><b>Vollkornspirelli mit Zucchini-Zwiebel-Auberginengemüse in Tomatensauce</b> <b>DGE empfiehlt: Gurken-Rohkost</b></p> <p>Gluten (Weizen), Dessert</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Milchreis mit Apfelmus, vorweg Brokkolicremesuppe</b> <b>DGE empfiehlt: Birne</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p><small>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</small></p>
---	---	--	---	--

## Vollkost

<p><b>Seelachsragout in Senf-Paprikasauce mit Erbsen, dazu Drellinudeln</b> <b>DGE empfiehlt: Eisbergsalat mit Zitronen-Vinaigrette</b></p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose), Senf</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Kartoffel-Karotten-Kohlrabi-Eintopf, dazu Weizenbrötchen</b> <b>DGE empfiehlt: Schokopudding</b></p> <p>Gluten (Weize, Gerste), Sellerie; Dessert: Milch (Lactose)</p> <p><small>kj 348 / kcal 83 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g, KH 11,4 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,94 g / BE 1,0</small></p>	<p><b>Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsauce mit Möhren und Langkornreis</b> <b>DGE empfiehlt: Banane</b></p> <p>Milch (Lactose), Senf</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Hackfleischragout vom Rind mit Brokkoli und Knöpfe</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p><small>kj 495 / kcal 118 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 14,5 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 7 g / Salz 1,31 g / BE 1,2</small></p>	<p><b>Pizza mit Geflügelsalami und Käse</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p><small>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</small></p>
--	--	---	--	---

## Vegetarische Alternative

<p><b>Käserahmsauce mit Erbsen, dazu Drellinudeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf</p> <p><small>kj 578 / kcal 138 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 19,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 4,9 g / Salz</small></p>	<p><b>Kartoffel-Karotten-Kohlrabi-Eintopf, dazu Weizenbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie</p> <p><small>kj 423,9 / kcal 101 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g, KH 16 g, davon Zucker 16 g / Eiweiß 2 g / Salz 1,23g/ BE 1,3</small></p>	<p><b>Vegetarisches Soja-Geschnetzeltes mit Möhren und Langkornreis</b></p> <p>Sojabohnen, Senf</p> <p><small>kj 494 / kcal 118 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 20,7 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 3,06 g / BE 1,7</small></p>	<p><b>Bio-Karotten-Paprika-Gulasch mit Brokkoli und Knöpfe</b></p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p><small>kj 220 / kcal 52 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 10,0 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,55 g / BE 0,8</small></p>	<p><b>Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p><small>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</small></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 51**  
Montag

**16.12.2024** bis  
Dienstag

**20.12.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

## Gluten-, Lactosefrei

<p><b>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</b></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><b>Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln</b></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><b>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi</b></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><b>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsen-Gemüse und Reis</b></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><b>Maisgrießbrei mit Kirschragout</b></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>
--	--	--	--	---

## Salat

<p><b>Eisbergsalat mit Zitronen-Vinaigrette</b></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><b>Frischer Salat mit Italian-Dressing</b></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><b>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</b></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><b>Gurken-Rohkost</b></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>	<p><b>Gemügesticks</b></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><b>Obstkorb</b></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><b>Schokopudding</b></p> <p> Milch (Lactose)</p> <p>3</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><b>Banane</b></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><b>Buttermilch-Dessert Mango</b></p> <p>Milch (Lactose)</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><b>Birne</b></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

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 52**  
Montag

**23.12.2024** bis  
Dienstag

**27.12.2024**  
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, davon Zucker 3,2 g /  
Eiweiß 3,1 / Salz 0,89 g / BE 1,0

**Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen

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

**Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln**

Eier, Milch (Lactose)

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

**Karotten-Kohlrabi-Kartoffelgratin und Blattsalat mit Joghurdressing**  
**DGE empfiehlt:**  
**Vanillepudding**

Milch (Lactose), Sellerie; Dessert: Milch (Lactose)



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

**Tomaten-Kidneybohnen-Mais-Chili mit Fladenbrot**  
**DGE empfiehlt:**  
**Apfel**

Gluten (Weizen, Gerste), Sojabohnen, Sesamsamen



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 / Salz 1,07 g / BE 1,4

## Vollkost

**Gnocchi mit Spinatrahmsauce und geriebenem Käse**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier

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

**Lachswürfel in Tomatencremesauce mit Erbsen und Bocolottinudeln**  
**DGE empfiehlt:**  
**Clementine**

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 Vollkornreis und Brokkoli**  
**DGE empfiehlt:**  
**Schokopudding**

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 Weizenbrötchen**

Gluten (Weizen, Gerste)



kj 407,2 / kcal 97,3 / Fett 1,8 g, davon ges.  
Fettsäuren 0,5 g / KH 15,5 g, davon Zucker 2,4 g /  
Eiweiß 4,1 g / Salz 1,03 g / BE 1,3

**Putenschnitzel mit Geflügeljus, dazu Rotkraut und Salzkartoffeln**

Gluten (Weizen), Eier, Senf



kj 481 / kcal 115 / Fett 4,8 g, davon ges.  
Fettsäuren 0,6 g / KH 12,4 g, davon Zucker 1,9 g /  
Eiweiß 5,5 g / Salz 0,55 g / BE 1,0

## Vegetarische Alternative

**Gnocchi mit Spinatrahmsauce und geriebenem Käse**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier

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

**Bocolottinudeln mit Karotten-Zucchini-rahmsauce und Erbsen**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

kj 391 / kcal 93 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren  
0,3 g / KH 16,1 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,1  
g / Salz 0,96 g / BE 1,3

**Kartoffel-Paprika-Curry mit Vollkornreis und Brokkoli**

Sojabohnen, Milch (Lactose)

kj 461 / kcal 110 / Fett 1,5 g, davon ges.  
Fettsäuren 0,6 g / KH 20,9 g, davon Zucker 2,2 g /  
Eiweiß 2,9 g / Salz 1,92 g / BE 1,7

**Paprika-Kartoffel-Kartottengulasch, dazu Weizenbrötchen**

Gluten (Weizen, Gerste)

kj 377,6 / kcal 90,6 / Fett 1,2 g, davon ges.  
Fettsäuren 0,2 g / KH 16,3 g, davon Zucker 3,3 g /  
Eiweiß 2,5 g / Salz 1,40 g / BE 1,4

**Goudakäseschnitzel mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Rotkraut und Salzkartoffeln**

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

1

kj 414 / kcal 99 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren  
0,8 g / KH 12,2 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,1  
g / Salz 0,86 g / BE 1,0

# Speisekarte



**KW 52**  
Montag

**23.12.2024** bis  
Dienstag

**27.12.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

## Gluten-, Lactosefrei

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

## Salat

<p><b>Karotten-Rohkost</b></p> <p>3</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><b>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</b></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><b>Frischer Salat mit Balsamico-Dressing</b></p> <p>Senf, Sulfid</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 g / Salz 0,57 g / BE 0,3</p>	<p><b>Gemügesticks</b></p> <p>3</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><b>Eisbergsalat mit Essig-Öl-Dressing</b></p> <p>Senf, Sulfid</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>
--	--	---	--	--

## Dessert

<p><b>Kirsch-Quark-Dessert</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>kj 432 / kcal 103,2 / Fett 0,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 17,1 g, davon Zucker 16,6 g / Eiweiß 6 g / Salz 0,06 g / BE 1,4</p>	<p><b>Clementine</b></p> <p>3</p> <p>kj 208 / kcal 49,7 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 9 g, davon Zucker 9 g / Eiweiß 0,7 g / Salz 0,01 g / BE 0,8</p>	<p><b>Schokopudding</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3</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><b>Vanillepudding</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3</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><b>Apfel</b></p> <p>3</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 1**  
Montag

**30.12.2024** bis  
Dienstag

**03.01.2025**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

## Vegetarisch

<p><b>Vegetarisches Schnitzel auf Milchbasis mit Pommes und Ketchup, dazu Beilagensalat mit American Dressing</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Sellerie, Milch (Lactose), Senf 11, 12</p> <p>kj 595 / kcal 142 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 18,1 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,80 g / BE 1,5</p>	<p><b>Tofuklöße mit Auberginen und Zucchini, dazu Paprikarahmsauce und Langkornreis</b></p> <p>Sojabohnen, Milch (Lactose), Schalenfrüchte (Mandeln)</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><b>Spaghetti mit Linsen-Karotten-Bolognese, dazu geriebener Gouda</b> <b>DGE empfiehlt: Weintrauben</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie 3</p> <p>kj 1035 / kcal 247 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 43,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 10,6 g / Salz 0,59 g / BE 3,6 g</p>	<p><b>Gedämpfter Hefekloß mit Vanillesauce, vorab Tomatencremesuppe</b></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>	<p><b>Bio-Bulgur mit Zucchini-Tomatengemüse und Mais</b> <b>DGE empfiehlt: Eisbergsalat mit Paprika und Joghurdressing</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose); Dessert: Milch (Lactose)</p> <p>kj 614,8 / kcal 146,8 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 26,8 g, davon Zucker 3 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 0,43 g / BE 2,23</p>
--	--	---	--	--

## Vollkost

<p><b>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Erbsen</b> <b>DGE empfiehlt: Apfel-Quark-Dessert</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie; Dessert: Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>kj 493,2 / kcal 117,8 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 16,2 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5 g / Salz 0,60 g / BE 1,35</p>	<p><b>Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</b> <b>DGE empfiehlt: Birne</b></p> <p>Gluten (Weizen), Fische, Milch (Lactose)</p> <p>3</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><b>Geflügel-Currywurst mit Süßkartoffel-Wedges</b></p> <p>Senf</p> <p>1, 8</p> <p>kj 515 / kcal 123 / Fett 6,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 11,1 g, davon Zucker 8 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,07 g / BE 0,9</p>	<p><b>Hühnerfrikassee mit Spargel, dazu Möhren und Vollkornreis</b> <b>DGE empfiehlt: Kohlrabi-Rohkost</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3</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><b>Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Drellinudeln</b></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>
--	---	--	---	--

## Vegetarische Alternative

<p><b>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Erbsen</b></p> <p>Gluten(Weizen), Sellerie, Sulfite</p> <p>3</p> <p>kj 516 / kcal 123 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 19,6 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,95 g / BE 1,6</p>	<p><b>Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 426 / kcal 102 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 9,8 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 1,15 g / BE 0,8</p>	<p><b>Vegetarische Currywurst auf Erbsenbasis mit Süßkartoffel-Wedges</b></p> <p>Senf</p> <p>1, 3</p> <p>kj 459 / kcal 109 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 12,5 g, davon Zucker 8,1 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,82 g / BE 1,0</p>	<p><b>Vegetarisches Frikassee auf Erbsenbasis mit Möhren und Vollkornreis</b></p> <p>Gluten (Hafer), Milch (Lactose)</p> <p>kj 606 / kcal 145 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 17,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,40 g / BE 1,4</p>	<p><b>Drellinudeln mit Tomatensauce</b></p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p>kj 510 / kcal 122 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 21,3 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,65 g / BE 1,8</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 1**  
Montag

**30.12.2024** bis  
Dienstag

**03.01.2025**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag




## Gluten-, Lactosefrei

<p><b>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</b></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><b>Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf</b></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><b>Nudeln a la Bolognese vom Rind</b></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><b>Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, ZucchiniGemüse mit Tomatensauce und Paprikareis</b></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><b>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Reis</b></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>
---	--	---	--	--

## Salat

<p><b>Frischer Salat mit Italian-Dressing</b></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><b>Frischer Salat mit American-Dressing</b></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><b>Frischer Salat mit Kartoffel-Kräuter-Dressing</b></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><b>Kohlrabi-Rohkost</b></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><b>Eisbergsalat mit Paprika und Joghurd dressing</b></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><b>Apfel-Quark-Dessert</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> 3</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><b>Birne</b></p> <p> 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</p>	<p><b>Weintrauben</b></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><b>Grießpudding</b></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><b>Obstkorb</b></p> <p>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</p>
---	---	---	---	--

## DE-ÖKO-003

# Speisekarte



**KW 2**  
Montag

**06.01.2025** bis  
Dienstag

**10.01.2025**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

## Vegetarisch

<p><b>Erbseintopf mit Weizenbrötchen</b> <b>DGE empfiehlt:</b> <b>Gurken-Rohkost</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Senf</p>  <p>kj 290,9 / kcal 69,5 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 12,4 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 3 g / Salz 1,05 g / BE 1,0</p>	<p><b>Knuspriger Bio-Linsentaler mit Kohlrabi-Erbsen-Rahmgemüse und Kartoffelpüree</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 451,2 / kcal 107,8 / Fett 4,1, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 13,8 g, davon Zucker 2 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,96 g / BE 1,2</p>	<p><b>Vollkornspirelli mit Paprikarahmsauce und Mais</b> <b>DGE empfiehlt:</b> <b>Lollo Rosso mit American-Dressing</b></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><b>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</b></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><b>Cannelloni mit Karotten-Paprika-Zucchini-Füllung, dazu Basilikumrahmsauce und Reibekäse</b></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>
---	---	---	---	--

## Vollkost

<p><b>Gebratene Rinderfrikadelle mit Rahmsauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln</b></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><b>Spaghetti mit Bolognese vom Rind</b> <b>DGE empfiehlt:</b> <b>Apfel</b></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>	<p><b>Putengeschnetzeltes in Lauch-Zwiebel-Karotten-Gemüsesauce, dazu Möhren und Langkornreis</b></p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p>  <p>kj 496,2 / kcal 118,5 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1 g / KH 16,3 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,65 g / BE 1,4</p>	<p><b>Spätzle mit Erbsen, dazu Karotten-Zucchini-Rahmsauce</b> <b>DGE empfiehlt:</b> <b>Vanillepudding</b></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><b>Lachsrahmsauce mit Brokkoli und Gnocchi</b> <b>DGE empfiehlt:</b> <b>Clementine</b></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>
---	--	---	---	---

## Vegetarische Alternative

<p><b>Gemüsefrikadelle mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>kj 381 / kcal 91 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g, KH 11,0 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,75 g / BE 0,9 g</p>	<p><b>Spaghetti mit Bio-Tomaten-Zucchini-Karotten-Bolognese</b></p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Gluten (Weizen)</p> <p>kj 537 / kcal 128 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 19,1 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,26 g / BE 1,6</p>	<p><b>Veganes Geschnetzeltes mit Möhren und Langkornreis</b></p> <p>Sojabohnen, Senf</p> <p>kj 425 / kcal 102 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 17,2 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 2,87 g / BE 1,4</p>	<p><b>Spätzle mit Erbsen und Karotten-Zucchini-Rahmsauce</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 433 / kcal 104 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g, KH 14,5 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,61 g / BE 1,2</p>	<p><b>Gnocchi mit Brokkoli und mit heller Sauce</b></p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen), Eier</p> <p>kj 404 / kcal 97 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 17,6 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,65 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 2**  
Montag

**06.01.2025** bis  
Dienstag

**10.01.2025**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

## Gluten-, Lactosefrei

<p><b>Vegetarischer Linseneintopf</b></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><b>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</b></p> <p>Eier, Sellerie</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><b>Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken</b></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><b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b></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><b>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi</b></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>
---	--	---	--	---

## Salat

<p><b>Gurken-Rohkost</b></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><b>Gemügesticks</b></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><b>Lollo Rosso mit American-Dressing</b></p> <p> 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</p>	<p><b>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</b></p> <p>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</p>	<p><b>Frischer Salat mit Balsamico-Dressing</b></p> <p>Senf, Sulfit 3, 11 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>
--	--	---	---	--

## Dessert

<p><b>Obstkorb</b></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><b>Apfel</b></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><b>Erdbeer-Quark-Dessert</b></p> <p>Milch (Lactose) 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><b>Vanillepudding</b></p> <p> Milch (Lactose) 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><b>Clementine</b></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

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 3**  
Montag




**13.01.2025** bis  
Dienstag

**17.01.2025**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

## Vegetarisch

<p><b>Grießbrei mit Rote Grütze, vorweg Kartottencremesuppe</b></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><b>Schmetterlingsnudeln mit Paprika-Karotten-Bolognaise</b> <b>DGE empfiehlt:</b> <b>Banane</b></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>	<p><b>Linsen-Blumenkohl-Curry mit Erbsen und Langkornreis</b> <b>DGE empfiehlt:</b> <b>Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing</b></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><b>Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</b></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><b>Überbackener Brokkoli in heller Rahmsauce mit Salzkartoffeln</b> <b>DGE empfiehlt:</b> <b>Birne</b></p> <p>Milch (Lactose), Sulfid</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>
---	--	---	---	---

## Vollkost

<p><b>Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Vollkornreis</b> <b>DGE empfiehlt:</b> <b>Grießpudding</b></p> <p>Dessert: Gluten (Weizen) Milch (Lactose)</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><b>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Sour Cream und Beilagensalat mit Zitronendressing</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kj 507,6 / kcal 121,2 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g/ KH 20,3 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,17 g/ BE 1,7</p>	<p><b>Lasagne mit Hackfleisch vom Rind</b></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><b>Paniertes Seelachsfilet mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</b> <b>DGE empfiehlt:</b> <b>Karotten-Rohkost</b></p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> <p> </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><b>Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwiener, dazu Weizenbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p>2, 3, 8 </p> <p>kj 428,7 / kcal 102,4 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 1 g/ KH 14,2 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5 g / Salz 1,32 g/ BE 1,2 g</p>
--	--	---	---	--

## Vegetarische Alternative

<p><b>Mildes Chili sin Carne mit Kidneybohnen und Mais, dazu Vollkornreis</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 531 / kcal 127 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g/ KH 22,4 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,15 g/ BE 1,9 g</p>	<p><b>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Sour Cream und Beilagensalat mit Zitronendressing</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kj 545,2 / kcal 130,2 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g/ KH 17 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 3 g / Salz 0,30 g/ BE 1,4</p>	<p><b>Karotten-Paprika-Zucchini-Lasagne</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 372 / kcal 89 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g/ KH 15,0 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,00 g / BE 1,3</p>	<p><b>Vegetarische Nuggets auf Milchbasis mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 432 / kcal 103 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g/ KH 9,9 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,15 g / BE 0,8</p>	<p><b>Kartoffelrahmsuppe, dazu Weizenbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p>kj 415,2 / kcal 99,2 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g/ KH 16,4 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 2,8 g / Salz 1,20 g/ BE 1,4 g</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 3**  
Montag

**13.01.2025** bis  
Dienstag

**17.01.2025**  
Mittwoch



Donnerstag

Freitag

## Gluten-, Lactosefrei

<p><b>Vegetarischer Kartoffeleintopf mit Karotten und Sellerie</b></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><b>Maisgrießbrei mit Kirschragout</b></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><b>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</b></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><b>Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsen-Gemüse</b></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><b>Nudeln a la Bolognese vom Rind</b></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>
--	--	---	---	--

## Salat

<p><b>Gemüsesticks</b></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><b>Gemischter Salat mit American-Dressing</b></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><b>Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing</b></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><b>Karotten-Rohkost</b></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><b>Kopfsalat mit Kräuter-Dressing</b></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>
--	--	---	---	---

## Dessert

<p><b>Grießpudding</b></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><b>Banane</b></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><b>Apfel-Passionsfrucht-Quark</b></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><b>Milchpudding Butterkeks</b></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><b>Birne</b></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

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 4**  
Montag

**20.01.2025** bis  
Dienstag

**24.01.2025**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

## Vegetarisch

<p><b>Haferflocken-Sellerie-Karotten-Lauch-Rösti mit heller Sauce und Erbsen-Mais-Karottengemüse</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Sulfit 3</p> <p><small>kJ 668 / kcal 159 / Fett 8,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 14,5 g, davon Zucker 3,8 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,37 g / BE 1,2</small></p>	<p><b>Linsen-Eintopf mit Weizenbrötchen</b> <b>DGE empfiehlt:</b> <b>Apfel</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie</p> <p><small>kJ 468,2 / kcal 111,8 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 18,1 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,10 g / BE 1,5</small></p>	<p><b>Vollkornspirelli mit Blumenkohl-Brokkoligemüse und heller Rahmsauce</b> <b>DGE empfiehlt:</b> <b>Paprikasticks</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Spaghetti mit Tofu-Karotten-Carbonara und Erbsen</b> <b>DGE empfiehlt:</b> <b>Joghurt mit Kirschragout</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Sesam, Dessert: Milch (Lactose)</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p>Eier, Milch (Lactose)</p> <p><small>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</small></p>
---	---	---	--	---

## Vollkost

<p><b>Pfannengulasch vom Rind mit Rotkohl und Spätzle</b> <b>DGE empfiehlt:</b> <b>Vanillepudding</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf, Dessert: Milch (Lactose)</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Köttbullar in Rahm vom Geflügel mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Pancakes mit Kirschragout und Vanillesauce, vorweg Zucchini cremesuppe</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Rindfleischburger im Brötchen mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam 12</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Lachscurry in Tomaten-Kokos-Sauce mit Langkornreis, dazu Salat mit Kräuter-Öl-Dressing</b> <b>DGE empfiehlt:</b> <b>Clementine</b></p> <p>Fisch, Sojabohnen, Senf, Sulfit 3</p> <p><small>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</small></p>
--	---	---	---	---

## Vegetarische Alternative

<p><b>Bio-Karotten-Paprika-Zucchini-Gulasch mit Rotkohl, dazu Spätzle</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf</p> <p><small>kJ 430 / kcal 103 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 15,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,92 g / BE 1,3</small></p>	<p><b>Falafel-Bällchen mit Champignonrahm, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p><small>kJ 920 / kcal 220 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 33,0 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 0,97 g / BE 2,8</small></p>	<p><b>Pancakes mit Kirschragout und Vanillesauce, vorweg Zucchini cremesuppe</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Gemüse-Burger im Brötchen mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Eier, Sojabohnen, Sesam, Sellerie 12</p> <p><small>kJ 834 / kcal 199 / Fett 7,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 27,7 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,78 g / BE 2,3</small></p>	<p><b>Tofu-Klöße mit Curry-Kokossauce und Langkornreis, dazu gemischter Salat mit Kräuter-Öl-Dressing</b></p> <p>Sojabohnen, Senf, Sulfit 3</p> <p><small>kJ 526 / kcal 125 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 16,6 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,29 g / BE 1,4</small></p>
--	--	---	---	---

# Speisekarte



**KW 4**  
Montag

**20.01.2025** bis  
Dienstag

**24.01.2025**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

## Gluten-, Lactosefrei

<p><b>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Langkornreis</b></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><b>Geschmortes Paprika-, Auberginen-, Zucchini- und Gemüse mit Kräuter-Maisgrieß</b></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><b>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</b></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><b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b></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><b>Gemüse-Bolognese mit Tofu und Gnocchi</b></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>
--	--	---	---	--

## Salat

<p><b>Frischer Salat mit Italian-Dressing</b></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><b>Gemügesticks</b></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><b>Paprikasticks</b></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><b>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</b></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><b>Gemügesticks</b></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><b>Vanillepudding</b></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><b>Apfel</b></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><b>Karamellpudding</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kj 467,9 / kcal 111,8 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g, KH 18,6 g, davon Zucker 8,5 g / Eiweiß 2,8 g / Salz 0,16 g / BE 1,6</p>	<p><b>Joghurt mit Kirschrugout</b></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><b>Clementine</b></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

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