

Speisekarte



KW 17
Montag

21.04.2025
Dienstag

bis

25.04.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Karotten-Kohlrabi-Kartoffelgratin und Blattsalat mit Joghurdressing DGE-Empfehlung: Banane</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> 1, 3 kj 306 / kcal 73 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 8,4 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 0,74 g / BE 0,7</p>	<p>Bratwurst auf Erbsenbasis mit vegetarischer Bratensauce, dazu Blumenkohl und Kroketten</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf</p> <p>3 kj 516 / kcal 123 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 15,2 g, davon Zucker 4,0 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 2,33 g / BE 1,3</p>	<p>Vollkornspirelli mit Zucchini-Zwiebel-Auberginengemüse in Tomatensauce DGE-Empfehlung: Gurken-Sticks</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p> kj 331 / kcal 79 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 13,8 g, davon Zucker 2,7 / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,87 g / BE 1,1</p>	<p>Milchreis mit Apfelmus, vorweg Brokkolicremesuppe DGE-Empfehlung: Eisbergsalat mit Zitronen-Vinaigrette</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> 3,11 kj 318 / kcal 76 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 7,9 g, davon Zucker 3,5 / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,28 g / BE 0,7</p>	<p>Maultaschen mit Gartengemüse und Petersilienbutter, dazu Gemüsesticks</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sojabohnen, Sellerie</p> <p>kj 653 / kcal 156 / Fett 7,7 g davon ges. Fettsäuren 1,0 g, KH 15,3 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 6,4 / Salz 1,67 g / BE 1,3</p>
Vollkost				
<p>Tomatensuppe mit Reis, dazu Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p> 2,3 kj 543 / kcal 130 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g, KH 21,0 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,69 g / BE 1,8</p>	<p>Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsauce mit Möhren und Langkornreis DGE-Empfehlung: Schokopudding</p> <p>Milch (Lactose), Senf; Dessert: Milch (Lactose)</p> <p>  kj 382 / kcal 91 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g, KH 14,0 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,20 g / BE 1,2</p>	<p>Hackfleischragout vom Rind mit Brokkoli, dazu Knöpfele oder bunte Getreidemischung</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p> kj 535 / kcal 128 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 15,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 1,45 g / BE 1,3</p>	<p>Pizza mit Geflügelsalami und Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>2,3  kj 809 / kcal 193 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 25,1 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 10,3 g / Salz 1,40 g / BE 2,1</p>	<p>Seelachsragout in Senf-Paprikasauce mit Erbsen, dazu Kartoffeln DGE-Empfehlung: Birne</p> <p>Fisch, Milch (Lactose), Senf</p> <p>  kj 323 / kcal 77 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 13,0 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,09 g / BE 1,1</p>
Vegetarische Alternative				
<p>Tomatensuppe mit Reis, dazu Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p>kj 543 / kcal 130 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g, KH 21,0 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 1,69 g / BE 1,8</p>	<p>Soja-Geschnetzeltes "Züricher Art" mit Möhren und Langkornreis</p> <p>Sojabohnen, Senf</p> <p>kj 436 / kcal 104 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g, KH 17,6 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 2,01 g / BE 1,5</p>	<p>Bio-Karotten-Paprika-Gulasch mit Brokkoli, dazu Knöpfele oder bunte Getreidemischung</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier</p> <p>kj 365 / kcal 87 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 13,7 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,93 g / BE 1,1</p>	<p>Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 761 / kcal 182 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 25,7 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 9,7 g / Salz 1,20 g / BE 2,1</p>	<p>Tofukloß in Käserahmsauce mit Erbsen und Kartoffeln</p> <p>Milch (Lactose), Sojabohnen</p> <p>1 kj 440 / kcal 105 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 10,7 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 4,5 g / Salz</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln</p> <p>Eier, Senf</p> <p>1 kj 230 / kcal 55 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 4,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,42 g / BE 0,4</p>	<p>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi</p> <p>Eier, Senf</p> <p>1 kj 687 / kcal 164 / Fett 7,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 18,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,10 g / BE 1,6</p>	<p>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsen-Gemüse und Reis</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p>kj 443 / kcal 106 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 17,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,40 g / BE 1,4</p>	<p>Maisgrießbrei mit Kirschrageout</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 403 / kcal 96 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,07 g / BE 1,3</p>	<p>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 780 / kcal 186 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 28,6 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 9,4 g / Salz 0,86 g / BE 2,4</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 18
Montag

28.04.2025 bis
Dienstag

02.05.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Hackbällchen aus Grünkernschrot mit Preiselbeerrahmsauce, dazu Bohnen und Kartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Senf</p> <p>3</p> <p>kJ 705 / kcal 168 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 24,0g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 0,96 g / BE 1,0</p>	<p>Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen</p> <p>3</p> <p>kJ 600 / kcal 143 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 19,1 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 0,97 g / BE 1,6</p>	<p>Überbackener Blumenkohl mit Salzkartoffeln DGE-Empfehlung: Vanillepudding</p> <p>Schwefeldioxid/ Sulfite, Milch (Lactose); Dessert: Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>kJ 336 / kcal 80 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 8,4 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 3,5 / Salz 0,31 g / BE 0,7</p>	<p>Tomaten-Kidneybohnen-Mais-Chili mit Fladenbrot DGE-Empfehlung: Karottenrohkost</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sojabohnen, Sesamsamen</p> <p>3</p> <p>kJ 563 / kcal 134 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 21,4 g, davon Zucker 4,7 g / Eiweiß 5,1 / Salz 1,24 g / BE 1,8</p>	<p>Vollkornspaghetti mit Tomatensauce und ger. Gouda DGE-Empfehlung: Eisbergsalat mit Gurke und Mais, dazu Joghurdressing</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose); Dressing: Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>kJ 472 / kcal 113 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 16,6 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,65 g / BE 1,4</p>
Vollkost				
<p>Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Langkornreis und Brokkoli DGE-Empfehlung: Kiwi</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>kJ 370 / kcal 88 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 14,1 g, davon Zucker 4,6 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,16 g / BE 1,2</p>	<p>Lachswürfel in Tomatencremesauce mit Erbsen und Spirelli DGE-Empfehlung: Apfel</p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>kJ 489 / kcal 117 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 15,6 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,58 g / BE 1,3</p>	<p>Gnocchi mit Spinatrahmsauce und geriebenem Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier</p> <p>3</p> <p>kJ 559 / kcal 133 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 20,3 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,93 g / BE 1,7</p>	<p>Putenschnitzel mit Bratensauce, dazu Rahmkohlrabi und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>3</p> <p>kJ 463 / kcal 111 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 13,7 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,70 g / BE 1,1</p>	<p>Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>kJ 399 / kcal 95 / 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</p>
Vegetarische Alternative				
<p>Kartoffel-Paprika-Curry mit Langkornreis und Brokkoli</p> <p>Sojabohnen, Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>kJ 452 / kcal 108 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 19,3 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,81 g / BE 1,6</p>	<p>Spirelli mit Karotten-Zucchini-rahmsauce und Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>3</p> <p>kJ 551 / kcal 132 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 19,3 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,01 g / BE 1,6</p>	<p>Gnocchi mit Spinatrahmsauce und geriebenem Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier</p> <p>3</p> <p>kJ 559 / kcal 133 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 20,3 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,93 g / BE 1,7</p>	<p>Goudakäseschnitzel mit vegetarischer Bratensauce, dazu Rahmkohlrabi und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>1</p> <p>kJ 435 / kcal 104 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 12,5 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,3 g / Salz 0,89 g / BE 1,0</p>	<p>Paprika-Kartoffel-Karottengulasch, dazu Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste) Milch (Lactose), Senf</p> <p>3</p> <p>kJ 387 / kcal 92 / Fett 1,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 17,4 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 1,41 g / BE 1,5</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p> <p>kJ 502 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 20,6 g, davon Zucker 9,9 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,7</p>	<p>Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</p> <p>3</p> <p>kJ 342 / kcal 82 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 8,1 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,72 g / BE 0,7</p>	<p>Hähnchengeschnetzeltes in Champignonsauce mit Risi-Bisi</p> <p>Senf</p> <p>1</p> <p>kJ 541 / kcal 129 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 14,4 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,09 g / BE 1,2</p>	<p>Süßkartoffel Tikka Masala mit Paprika und Sojabohnen</p> <p>Sojabohnen</p> <p>3</p> <p>kJ 499 / kcal 119 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 13,5 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,1</p>	<p>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</p> <p>3</p> <p>kJ 596 / kcal 142 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 28,1 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 0,97 g / BE 2,3</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

Speisekarte



KW 19
Montag



05.05.2025 bis
Dienstag

09.05.2025
Mittwoch








Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Spirelli mit Linsen-Karotten-Bolognese, dazu ger. Gouda DGE-Empfehlung: Frischer Salat mit Zitronendressing</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> kj 503 / kcal 120 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 16,7 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,87 g / BE 1,4 g</p>	<p>Gedämpfter Hefekloß mit Vanillesauce, vorab Tomatencremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 907 / kcal 217 / Fett 9,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 28,2 g, davon Zucker 7,2 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,80 g / BE 2,4</p>	<p>Mac and Cheese - Makkaroni mit Käsesauce (Linsenbasis), dazu Paprikasticks DGE-Empfehlung: Milchpudding Butterkeks</p> <p>Gluten (Weizen); Dessert: Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> 1 kj 465 / kcal 111 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 18,0 g, davon Zucker 5,6 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,53 g / BE 1,5</p>	<p>Knusprige Nuggets auf Milchbasis mit Pommes und Ketchup, dazu Beilagensalat mit American Dressing</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Sellerie, Milch (Lactose), Senf</p> <p>11, 12 kj 609 / kcal 145 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 19,5 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,64 g / BE 1,6</p>	<p>Mediterrane Gemüsepfanne mit Langkornreis</p> <p>Senf</p> <p>kj 452 / kcal 108 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 18,2 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 1,31 g / BE 1,5</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Vollkost

<p>Geflügelbratwurst mit Sauerkraut und Kartoffelpüree</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3, 8 </p> <p>kj 422 / kcal 101 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g, KH 7,3 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,66 g / BE 0,6</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Spargel, dazu Möhren und Vollkornreis DGE-Empfehlung: Birne</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>kj 394 / kcal 94 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 14,6 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,52 g / BE 1,2</p>	<p>Pfannengulasch vom Rind mit Karotten-Erbsengemüse und Kartoffelklöße</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf</p> <p></p> <p>kj 436 / kcal 104 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 14,5 g, davon Zucker 5,5 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,13 g / BE 1,2 g</p>	<p>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Erbsen Schokopudding</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie; Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> 3</p> <p>kj 457 / kcal 109 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 16,4 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,61 g / BE 1,4</p>	<p>Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln DGE-Empfehlung: Weintrauben</p> <p>Gluten (Weizen), Fische, Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>kj 434 / kcal 104 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 13,2 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,42 g / BE 1,1</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Vegetarische Alternative

<p>Bratwurst auf Erbsenbasis mit Sauerkraut und Kartoffelpüree</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>kj 365 / kcal 87 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 8,9 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 2,44 g / BE 0,7</p>	<p>Frikassee auf Erbsenbasis mit Möhren und Vollkornreis</p> <p>Gluten (Hafer), Milch (Lactose)</p> <p>kj 422 / kcal 101 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 14,7 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,93 g / BE 1,2</p>	<p>Bio-Karotten-Paprika-Zucchini-Gulasch mit Karotten-Erbsengemüse, dazu Kartoffelklöße</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf</p> <p>kj 416 / kcal 99 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 16,2 g, davon Zucker 4,1 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,19 g / BE 1,4</p>	<p>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Erbsen</p> <p>Gluten(Weizen), Sellerie</p> <p>kj 490 / kcal 117 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 19,0 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,74 g / BE 1,6</p>	<p>Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 360 / kcal 86 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 9,0 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,45 g / BE 0,7</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Gluten-, Lactosefrei

<p>Nudeln a la Bolognese vom Rind</p> <p>kj 635 / kcal 151 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 25,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,49 g / BE 2,2</p>	<p>Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, Zucchini Gemüse mit Tomatensauce und Paprikareis</p> <p>kj 349 / kcal 83 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 14,0 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 1,9 g / Salz 0,94 g / BE 1,2</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Reis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 445 / kcal 106 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 17,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,75 g / BE 1,5</p>	<p>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>kj 470 / kcal 112 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 15,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,11 g / BE 1,3</p>	<p>Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf</p> <p>kj 184 / kcal 44 / 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>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

Speisekarte








KW 20
Montag

12.05.2025 bis
Dienstag

16.05.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Sour Cream und Beilagensalat mit Zitronendressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> kj 544 / kcal 130 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 17,1 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 3 g / Salz 0,30 g / BE 1,4</p>	<p>Vollkornpenne mit Paprikarahmsauce und Mais DGE-Empfehlung: Apfel</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> kj 467 / kcal 111 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 18,2 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,96 g / BE 1,5</p>	<p>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</p> <p>Eier, Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p>3</p> <p>kj 679 / kcal 162 / Fett 9,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 16,6 g, davon Zucker 6,3 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,60 g / BE 1,4</p>	<p>Cannelloni mit Karotten-Paprika-Zucchini-Füllung, dazu Basilikumrahmsauce und Reibekäse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 567 / kcal 135 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 16,1 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,07 g / BE 1,3</p>	<p>Erbseintopf mit Weizenbrötchen DGE-Empfehlung: Gurken-Rohkost</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Senf, Milch Lactose</p> <p> kj 281 / kcal 67 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 12,4 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 3 g / Salz 1,05 g / BE 1,0</p>
Vollkost				
<p>Spaghetti mit Rinderbolognese DGE-Empfehlung: Lollo Rosso mit American-Dressing</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie; Dressing: Eier, Sellerie, Milch (Lactose), Senf</p> <p> kj 488 / kcal 119 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 13,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,01 g / BE 1,1</p>	<p>Putengeschnetzeltes mit Wokgemüse und Langkornreis</p> <p></p> <p>kj 491 / kcal 117 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 15,7 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,67 g / BE 1,3</p>	<p>Spätzle mit Erbsen, dazu Karotten-Zucchini-Rahmsauce DGE-Empfehlung: Kiwi</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p> kj 437 / kcal 104 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 15,5 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,54 g / BE 1,3</p>	<p>Lachsrahmsauce mit Brokkoli und Gnocchi DGE-Empfehlung: Vanillepudding</p> <p>Fisch, Milch (Lactose), Gluten (Weizen) Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> 1 </p> <p>kj 474 / kcal 115 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 16,1 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,07 g / BE 1,3</p>	<p>Gebratene Putenfrikadelle mit Bratensauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p>kj 363 / kcal 87 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 9,5 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 0,68 g / BE 0,8</p>
Vegetarische Alternative				
<p>Spaghetti mit Bio-Tomaten-Zucchini-Karotten-Bolognese</p> <p>Sellerie, Gluten (Weizen)</p> <p>kj 499 / kcal 119 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 18,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,10 g / BE 1,6</p>	<p>Soja-Geschnetzeltes "Züricher Art" mit Möhren und Langkornreis</p> <p>Sojabohnen, Senf</p> <p>kj 444 / kcal 106 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 17,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 2,13 g / BE 1,4</p>	<p>Spätzle mit Erbsen und Karotten-Zucchini-Rahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 501 / kcal 120 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g, KH 17,2 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,68 g / BE 1,4</p>	<p>Gnocchi mit Brokkoli und mit heller Sauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier, Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p>3</p> <p>kj 442 / kcal 106 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 17,6 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 0,84 g / BE 1,5</p>	<p>Gemüsefrikadelle mit vegetarischer Bratensauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln</p> <p>Sojabohnen, Senf, Sellerie</p> <p>kj 425 / kcal 102 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g, KH 13,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,51 g / BE 1,1 g</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</p> <p>kj 544 / kcal 130 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g, KH 20,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,34 g / BE 1,7</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>3</p> <p>kj 502 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g, KH 20,6 g, davon Zucker 9,9 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,7</p>	<p>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi</p> <p>Eier, Senf</p> <p>1</p> <p>kj 687 / kcal 164 / Fett 7,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g, KH 18,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,1 g / BE 1,6</p>	<p>Vegetarischer Linseneintopf</p> <p>Sellerie</p> <p>kj 228 / kcal 54 / 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>

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

Speisekarte









KW 21
Montag

19.05.2025 bis
Dienstag

23.05.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Schmetterlingsnudeln mit Paprika-Karotten-Bolognese DGE-Empfehlung: Banane</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Sojabohnen</p> <p> 3 kj 450 / kcal 107 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 17,5 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,05 g / BE 1,5</p>	<p>Linsen-Blumenkohl-Curry mit Erbsen und Langkornreis DGE-Empfehlung: Birne</p> <p>Gluten (Weizen), Erdnüsse, Sojabohnen, Sesamsamen</p> <p> 3 kj 449 / kcal 107 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 16,9 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,94 g / BE 1,4</p>	<p>Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 1019 / kcal 243 / Fett 7,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,2 g / KH 32,5 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 10,7 g / Salz 1,25 g / BE 2,7</p>	<p>Nudel-Brokkoli-Auflauf DGE-Empfehlung: Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing</p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen); Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> 3 kj 335 / kcal 80 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 10,3 g, davon Zucker 4,8 g / Eiweiß 4,1 g / Sa 0,27 g / BE 0,9</p>	<p>Grießbrei mit Rote Grütze, vorweg Karottencremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>11 kj 460 / kcal 110 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 4,0 g / KH 9,8 g, davon Zucker 5,0 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 0,35 g / BE 0,8</p>
Vollkost				
<p>Frühlingsrollen mit süß-saurer Sauce, dazu Langkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf, Sesamsamen, Sellerie</p> <p>2 kj 602 / kcal 144 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 25,8 g, davon Zucker 3,8 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,09 g / BE 2,1</p>	<p>Lasagne mit Hackfleisch vom Rind</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> 2 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-Rahmwirsing und Salzkartoffeln DGE-Empfehlung: Schokopudding</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose); Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> 2 kj 381 / kcal 91 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 12,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,47 g / BE 1,0</p>	<p>Kartoffelrahmsuppe mit Geflügelwieners, dazu Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p>2, 3, 8 kj 480 / kcal 115 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 14,3 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,30 g / BE 1,2 g</p>	<p>Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Vollkornreis DGE-Empfehlung: Karottensticks</p> <p> 2 kj 444 / kcal 106 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 19,0 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,46 g / BE 1,6</p>
Vegetarische Alternative				
<p>Frühlingsrollen mit süß-saurer Sauce, dazu Langkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Senf, Sesamsamen, Sellerie</p> <p>2 kj 602 / kcal 144 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 25,8 g, davon Zucker 3,8 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,09 g / BE 2,1</p>	<p>Karotten-Paprika-Zucchini-Lasagne</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>Nuggets auf Milchbasis mit Bio-Rahmwirsing und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 458 / kcal 109 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 13,7 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,64 g / BE 1,1</p>	<p>Kartoffelrahmsuppe, dazu Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p>kj 379 / kcal 90 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 14,3 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,30 g / BE 1,2 g</p>	<p>Mildes Chili sin Carne mit Kidneybohnen und Mais, dazu Vollkornreis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 546 / kcal 130 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 23,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 2,48 g / BE 1,9 g</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Maisgrießbrei mit Kirschragout</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 403 / kcal 96 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,07 g / BE 1,3</p>	<p>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>kj 470 / kcal 112 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 15,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,11 g / BE 1,3</p>	<p>Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsen-Gemüse</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Sesamsamen</p> <p>kj 443 / kcal 106 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 17,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,40 g / BE 1,4</p>	<p>Nudeln a la Bolognese vom Rind</p> <p>kj 635 / kcal 152 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g, KH 25,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,49 g / BE 2,2</p>	<p>Vegetarischer Kartoffeleintopf mit Karotten und Sellerie</p> <p>Sellerie</p> <p>kj 184 / kcal 44 / 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>

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

Speisekarte



KW 22
Montag

26.05.2025 bis
Dienstag

30.05.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Vollkornspirelli mit Blumenkohl-Brokkoli und heller Rahmsauce</p> <p>DGE-Empfehlung: Apfel</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p> 3 kj 369 / kcal 88 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 13,5 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,51 g / BE 1,1</p>	<p>Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>DGE-Empfehlung: Vanillepudding</p> <p>Eier, Milch (Lactose), Schwefeldioxid/Sulfit; Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> 3 kj 338 / kcal 81 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 9,8 g, davon Zucker 4,9 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,52 g / BE 0,8</p>	<p>Weizen-Hackbällchen in Tomatensauce, dazu Spaghetti</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Senf</p> <p>kj 616 / kcal 147 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 18,0 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,35 g / BE 1,5</p>	<p>Erbsefrikadelle mit Gemüserahmsauce, dazu Möhren und Salzkartoffeln</p> <p>Sojabohnen, Senf, Milch (Lactose)</p> <p>3 kj 419 / kcal 100 / Fett 3,4g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 12,1 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,56 g / BE 1,0</p>	<p>Linsen-Eintopf mit Weizenbrötchen</p> <p>DGE-Empfehlung: Paprikasticks</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p> kj428 / kcal 102 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 16,3 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 1,10 g / BE 1,4</p>
Vollkost				
<p>Pancakes mit Kirschgout und Vanillesauce, vorweg Zucchini cremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 690 / 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>	<p>Rindfleischburger im Brötchen mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam</p> <p>12, 11 </p> <p>kj 838 / kcal 200 / Fett 8,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g / KH 23,2 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 7,5 g / Salz 0,90 g / BE 1,9</p>	<p>Lachscurry in Tomaten-Kokos-Sauce mit Langkornreis, dazu Salat mit Kräuter-Öl-Dressing</p> <p>DGE-Empfehlung: Kiwi</p> <p>Fisch, Sojabohnen, Senf, Sulfit</p> <p> 3 </p> <p>kj 315 / kcal 75 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 10,4 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 2,8 g / Salz 0,66 g / BE 0,9</p>	<p>Putenschinkennudeln, dazu Eisbergsalat mit Tomaten und Joghurt dressing</p> <p>DGE-Empfehlung: Milchpudding Butterkeks</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose); Dessert: Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>2,3,8 </p> <p>kj 474 / kcal 113 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 17,0 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,42 g / BE 1,4 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 474 / kcal 113 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 9,1 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 1,15 g / BE 0,8</p>
Vegetarische Alternative				
<p>Pancakes mit Kirschgout und Vanillesauce, vorweg Zucchini cremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 690 / 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>	<p>Gemüse-Burger im Brötchen mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Senf, Sesam, Sellerie</p> <p>12, 11</p> <p>kj 794 / kcal 190 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 27,4 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,88 g / BE 2,3</p>	<p>Tofu-Klöße mit Tomatensauce und Langkornreis, dazu gemischter Salat mit Kräuter-Öl-Dressing</p> <p>Sojabohnen, Senf, Schwefeldioxid/ Sulfit</p> <p>3</p> <p>kj 537 / kcal 128 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 17,9 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 1,74 g / BE 1,5</p>	<p>Tofu-Veggie nara mit Spirelli, dazu Eisbergsalat mit Tomaten und Joghurt dressing</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>kj 570 / kcal 136 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 16,4 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,14 g / BE 1,4</p>	<p>Köttbullar auf Grünkernbasis in Rahm mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Senf</p> <p>kj 373 / kcal 89 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 11,9 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 1,30 g / BE 1,0</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</p> <p>kj 596 / kcal 142 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 28,1 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 0,97 g / BE 2,3</p>	<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p> <p>kj 502 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 20,6 g, davon Zucker 9,9 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,7</p>	<p>Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf</p> <p>kj 184 / kcal 44 / 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>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Langkornreis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 445 / kcal 106 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 17,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,75 g / BE 1,5</p>	<p>Geschmortes Paprika-, Auberginen-, Zucchini gemüse mit Kräuter-Maisgrieß</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 290 / kcal 69 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 6,2 g, davon Zucker 5,4 g / Eiweiß 1,9 g / Salz 0,92 g / BE 0,5</p>

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