

Speisekarte KW

43
Montag


Für die Woche vom:
Dienstag


23.10.2023
Mittwoch

27.10.2023
Donnerstag


Vegetarisch

**Bio-Penne mit fruchtiger
Tomatensauce und Blattsalat mit
Joghurtdressing**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

3

kj 451 / kcal 108 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 18,2 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,89 g /
BE 1,5

**Milchreis mit Apfelmus, dazu
Karottencremesuppe**

Milch (Lactose),

3, 12

kj 373 / kcal 89 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g
KH 10,4 g, davon Zucker 4,8 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,36
g / BE 0,9

**Käsespätzle mit
Röstzwiebeln, dazu
Karottensalat**

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch
(Lactose),

2

kj 683 / kcal 163 / Fett 9,0 g, davon ges. Fettsäuren
4,2 g
KH 15,9 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,5 g / Salz
1,13 g / BE 1,3

Risi Bisi mit Ratatouillegemüse

kj 377 / kcal 90 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 12,5 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 1,50 g / BE
1,0



Vollkost

**Hackfleischragout vom Rind mit
Spätzle und Blumenkohl**

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

kj 526 / kcal 126 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g
KH 13,2 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,83 g /
BE 1,1

**Fit-Pizza mit
Geflügelsalami, Mozzarella und
Paprika**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

2, 3

kj 749 / kcal 179 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g
KH 22,3 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 9,8 g / Salz 1,30 g
/ BE 1,9

**Spiralnudeln mit Lachssauce
und Bio-Erbsen**

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

1

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

**Geflügelbratwurst mit
Kartoffelpüree und Rotkohl**

Milch (Lactose)

8

kj 448 / kcal 107 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g
KH 8,1 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,21 g / BE
0,7

Gluten-, Laktosefrei

**Rinderhaschee mit Reis und
Karotten-Erbsengemüse**

Sojabohnen, Sellerie, Senf

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

Maisgrießbrei mit Kirschragout

Sojabohnen

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

**Hähnchengeschnetzeltes mit
buntem Paprikareis**

Sojabohnen

kj 709 / kcal 169 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren
0,7 g
KH 27,8 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 8,1 g / Salz
1,18 g / BE 2,3

**Rindergeflügelhackbällchen in
Rahmsauce mit Gemüse und
Gnocchi**

Eier, Sojabohnen, Senf

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

Unsere Schule strebt eine Zertifizierung nach dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ an. Solange ist das gesundheitsfördernde Angebot an dem Daumen erkennbar. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten.
Deklaration der Nährwerte / Allergene und Zusatzstoffe (Zahlen) siehe Karte. Erläuterung im Aushang.



Speisekarte KW

44

Montag



Für die Woche vom:

Dienstag



30.10.2023

Mittwoch



03.11.2023

Donnerstag

Vegetarisch

Fruchtiges Süßkartoffel-Tikka-Masala mit Langkornreis

Sojabohnen

Gemüse-Kartoffelgratin mit Käse überbacken und Blattsalat mit Joghurtdressing

Milch (Lactose), Sellerie

1, 3

Vollkorn-Spiralnudeln mit vegetarischer Bolognese

Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie

Vegetarischer Kartoffeleintopf mit Karotten, dazu ein Bio-Körnerbrötchen

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sojabohnen, Sellerie

kj 459 / kcal 110 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 19,5 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 1,93 g / BE 1,6

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

kj 560 / kcal 134 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 22,7 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,25 g / BE 1,9

kj 404 / kcal 96 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 14,5 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,18 g / BE 1,2

Vollkost

 **Gebratene Rinderfrikadelle mit Würzkartoffeln, Sour Cream und Karottensalat**

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

2

 **Pfannengulasch vom Rind mit Bio-Penne und Karotten-Gemüse**

Gluten (Weizen), Senf

 **Putengyros-Reispfanne mit Zwiebeln, Weißkohl und Bio-Erbsen**

  **Thunfisch-Gemüseragout mit Salzkartoffeln**

Fisch, Milch (Lactose), Schwefeldioxid/Sulphit

3

kj 660 / kcal 158 / Fett 8,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g
KH 8,6 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 12,8 g / Salz 1,36 g / BE 0,7

kj 586 / kcal 140 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 18,6 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 0,90 g / BE 1,6

kj 519 / kcal 124 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 16,6 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 1,22 g / BE 1,4

kj 325 / kcal 78 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 10,0 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,32 g / BE 0,8

Gluten-, Laktosefrei

Süßkartoffel Tikka Masala

Sojabohnen

Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüsereis

Hähnchengeschnetzeltes in Champignonsauce mit Risi Bisi

Senf, Sojabohnen

Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln

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

kj 338 / kcal 81 / 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

kj 478 / kcal 114 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 12,6 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 1,28 g / BE 1,1

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

Unsere Schule strebt eine Zertifizierung nach dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ an. Solange ist das gesundheitsfördernde Angebot an dem Daumen erkennbar. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten. Deklaration der Nährwerte / Allergene und Zusatzstoffe (Zahlen) siehe Karte. Erläuterung im Aushang.



Speisekarte KW

45
Montag

Für die Woche vom:
Dienstag



06.11.2023
Mittwoch



10.11.2023
Donnerstag

Vegetarisch

**Vegetarisches Schnitzel mit
Gartengemüse und
Salzkartoffeln, dazu vegane
Bratensauce**

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

**Tortellini mit Gemüsefüllung,
dazu Tomatensauce**

Gluten (Weizen), Sellerie

**Vegetarisches mildes Chili
mit Bohnen, Mais, Paprika,
Sonnenblumenkernen und
Vollkornreis**

Sojabohnen

**Tomatencremesuppe dazu
Kartoffelpuffer mit Apfelmus**

Eier, Milch (Lactose), Schwefeldioxid/Sulfit

3

kj 343 / kcal 82 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 11,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,01 g /
BE 0,9

kj 549 / kcal 131 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 21,5 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,00 g
/ BE 1,8

kj 489 / kcal 117 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren
0,3 g
KH 21,3 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 4,1 g / Salz
2,33 g / BE 1,8

kj 537 / kcal 128 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 13,4 g, davon Zucker 4,6 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,64 g / BE
1,1

Vollkost

**Hühnerfrikassee mit
Karottengemüse und
Langkornreis**

Milch (Lactose)

**Putensteak mit Geflügeljus,
dazu Salzkartoffeln und
Karottengemüse**

**Spaghetti mit Bolognese
vom Rind**

Gluten (Weizen), Sellerie

**Gnocchi mit Lachs-Carbonara
und Brokkoli**

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

1

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

kj 381 / kcal 91 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 7,3 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 7,1 g / Salz 0,44 g /
BE 0,6

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

kj 416 / kcal 99 / Fett 3,15 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 13,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,79 g /
1,1 BE

Gluten-, Laktosefrei

**Hühnerfrikassee mit
Champignons, Erbsen und Reis**

Sojabohnen

**Grillgemüse mit Tomatensauce
und Paprikareis**

**Nudeln a la Bolognese vom
Rind**

**Gnocchi-Gemüsepfanne mit
Tomatensauce**

Eier, Sojabohnen

kj 422 / kcal 101 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 15,9 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,99 g /
BE 1,3

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

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

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

Unsere Schule strebt eine Zertifizierung nach dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ an. Solange ist das gesundheitsfördernde Angebot an dem Daumen erkennbar. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten. Deklaration der Nährwerte / Allergene und Zusatzstoffe (Zahlen) siehe Karte. Erläuterung im Aushang.



Speisekarte KW

46
Montag



Für die Woche vom:
Dienstag



13.11.2023
Mittwoch



17.11.2023
Donnerstag

Vegetarisch

**Knuspriger Bio-Linsentaler mit
Rahmgemüse, dazu
Salzkartoffeln**

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

**Schmetterlingsnudeln in
Paprikarahmsauce und Mais**

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

**Romanesco-Knöpfele-
Gemüsepfanne**

Gluten(Weizen,Dinkel), Eier, Milch
(Lactose)

**Spätzle mit Brokkoli und
Käserahmsauce**

Gluten (Weizen, Dinkel),Milch (Lactose)

1

kj 403 / kcal 96 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 13,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 2,8 g / Salz 0,75 g /
BE 1,1

kj 283 / kcal 68 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 9,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 1,24 g /
BE 0,8

kj 508 / kcal 121 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren
1,8 g
KH 14,9 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,4 g / Salz
0,82 g / BE 1,2

kj 530 / kcal 126 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g
KH 18,3 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 2,02 g / BE
1,5

Vollkost



**Tomatensuppe mit Reis, dazu
Geflügelbockwurst und ein Bio-
Körnerbrötchen**

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer),
Sellerie
3,8



**Paniertes Putenbrustschnitzel
mit Rahmsauce und
Salzkartoffeln, dazu Rotkohl**

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



**Lasagne Bolognese mit
frischem Salat und Joghurt-
Dressing**

Gluten (Weizen, Dinkel), Sellerie, Milch
(Lactose)
3



**Paniertes Seelachsfilet mit Erbsen-
Möhren-Gemüse und
Salzkartoffeln, dazu Rahmsauce**

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

kj 451 / kcal 108 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 15,9 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,28 g /
BE 1,3

kj 509 / kcal 122 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 12,6 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,47
g / BE 1,1

kj 491 /kcal 117 /Fett 4,6 g,davon ges. Fettsäuren
0,8 g
KH 14,2 g,davon Zucker 2,8 g/Eiweiß 4,6 g/Salz 1,08
g /BE 1,2

kj 465 / kcal 111 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 13,2 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,21 g / BE
1,1

Gluten-, Laktosefrei

**Beef-Chili mit Quinoa-
Langkornreis**

**Fruchtige Linsenbolognese mit
Kartoffelnocken**

Eier, Sellerie

Süßkartoffel Tikka Masala

Sojabohnen

**Rindergeflügelhackbällchen in
Rahmsauce mit Gnocchi**

Eier, Sojabohnen, Senf

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

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

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

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

Unsere Schule strebt eine Zertifizierung nach dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ an. Solange ist das gesundheitsfördernde Angebot an dem Daumen erkennbar. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten.



Deklaration der Nährwerte / Allergene und Zusatzstoffe (Zahlen) siehe Karte.Erläuterung im Aushang.

Speisekarte KW

47

Montag



Vegetarisch

**Vollkornspirelli mit
Gemüsebolognese**

Gluten (Weizen), Sellerie, Sojabohnen

Für die Woche vom:

Dienstag



**Gemüsesuppe und Pancakes
mit Vanillesauce und
Kirschragout**

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

20.11.2023

Mittwoch



**Überbackener Blumenkohl
mit Salzkartoffeln und
Blattsalat, dazu
Joghurtdressing**

Milch (Lactose)

24.11.2023

Donnerstag

**Salzkartoffeln mit Kräuterquark
und Karottensalat**

Milch (Lactose)

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

kj 713 / kcal 170 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
KH 24,2 g, davon Zucker 12,5 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,93
g / BE 2,0

1,3
kj 250 / kcal 60 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren
1,1 g
KH 7,7 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 2,5 g / Salz
0,34 g / BE 0,6

kj 363 / kcal 87 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g
KH 10,9 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,35 g / BE
0,9



Vollkost

**Mildes Chili con carne mit
Rindfleisch und Langkornreis,
dazu Bio-Kräuter-Dip**

Milch (Lactose)



**Mildes Fischcurry mit
Langkornreis, Salat und
Kräuterdressing**

Fisch, Sojabohnen, Milch (Lactose),
Schwefeldioxid/Sulfit

3

kj 546 / kcal 130 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 22,2 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,73 g / BE
1,9

kj 597 / kcal 143 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 17,8 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,69 g
/ BE 1,5

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

kj 389 / kcal 93 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 13,6 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,92 g / BE
1,1



**Rindfleischgeschnetzeltes in
roter Curry-Gemüsesauce,
dazu Spätzle**

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier,
Sojabohnen, Sesam



**Hühnersuppe mit
Reisnudeln, Steckrüben, Karotten
und Zucchini, dazu Bio-
Körnerbrötchen**

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)

Gluten-, Laktosefrei

Kartoffeleintopf

Sellerie

**Rinderhaschee mit Reis und
Karotten-Erbsengemüse**

Sojabohnen, Sellerie, Senf

**Buntes Grillgemüse mit
Paprika, Auberginen und
Zucchini mit Gemüsereis**

**Pasta a la Napoli in fruchtiger
Tomatensauce**

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

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

kj 338 / kcal 81 / 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

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

Unsere Schule strebt eine Zertifizierung nach dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ an. Solange ist das gesundheitsfördernde Angebot an dem Daumen erkennbar. Die

Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten.

Deklaration der Nährwerte / Allergene und Zusatzstoffe (Zahlen) siehe Karte. Erläuterung im Aushang.



Speisekarte KW

48

Montag



Für die Woche vom:

Dienstag

27.11.2023

Mittwoch

01.12.2023

Donnerstag



Vegetarisch

**Vollkornreis mit Gemüse-
Carbonarra, dazu Sesam**

Sojabohnen, Sesam

**Vegetarisches
Frikassee "Chicken Style" mit
Langkornreis**

Gluten (Hafer), Milch (Lactose)

**Eieromelette mit
Salzkartoffeln und
Rahmspinat**

Eier, Milch (Lactose)

**Bunter Gemüsegulasch
"Ungarische Art" mit frischen
Karotten und Zucchini, dazu ein
Bio-Körnerbrötchen**

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Senf

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

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

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

kj 403 / kcal 96 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g
KH 17,2 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,33 g /
1,4 BE

Vollkost


**Rindfleischburger im Brötchen
mit Ofen-Pommes, Salat,
Tomaten und Ketchup**

Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch
(Lactose), Sellerie, Senf
12

 
**Pfannengulasch vom Rind mit
Bio-Penne und Karotten-Erbsen-
Gemüse**

Gluten (Weizen), Senf

 
**Kartoffel-Lachs-Pfanne mit
Brokkoli**

Fisch, Milch (Lactose)


**Köttbular vom Geflügel mit
Marktgemüse und Kartoffelpüree**

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

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

kj 586 / kcal 140 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 18,6 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 0,90 g
/ BE 1,6

kj 421 / kcal 100 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren
1,4 g
KH 8,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,2 g / Salz
0,57 g / BE 0,7

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

Gluten-, Laktosefrei

**Röstinchen mit Zimt-Zucker und
Apfelmus**

3

**Gnocchi-Gemüsepfanne mit
Tomatensauce**

Eier, Sojabohnen

**Hühnerfrikassee mit
Champignons, Erbsen und
Reis**

Sojabohnen

**Hähnchengeschnetzeltes mit
buntem Paprikareis**

Sojabohnen

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

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

kj 422 / kcal 101 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren
0,8 g
KH 15,9 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 4,0 g / Salz
0,99 g / BE 1,3

kj 713 / kcal 170 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 28,0 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 0,50 g /
2,3 BE

Unsere Schule strebt eine Zertifizierung nach dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ an. Solange ist das gesundheitsfördernde Angebot an dem Daumen erkennbar. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten.



Deklaration der Nährwerte / Allergene und Zusatzstoffe (Zahlen) siehe Karte. Erläuterung im Aushang.