

Speisekarte



KW 21
Montag

20.05.2024 bis
Dienstag

24.05.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen</p> <p> 3</p> <p>kj 606/ kcal 145 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g KH 19,4 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 7,6 g / Salz 0,96 g/ BE 1,6</p>	<p>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 781 / kcal 187 / Fett 11,0 g davon ges. Fettsäuren 5,5 g, KH 16,4 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,33g/ BE 1,4</p>	<p>Bio-Penne mit Tomatensauce, dazu geriebener Gouda DGE empfiehlt: Eisbergsalat mit Zitronen-Vinaigrette</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> 3</p> <p>kj 586/ kcal 140 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 22,0 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,02 g/ BE 1,8</p>	<p>Milchreis mit Apfelmus, vorweg Brokkolicremesuppe DGE empfiehlt: Gurken-Rohkost</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> 3</p> <p>kj 379 / kcal 91 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 14,1 g, davon Zucker 7,8 / Eiweiß 2,3 g / Salz 0,33 g/ BE 1,2</p>	Keine Verpflegung
Vollkost				
<p>Kartoffel-Karotten-Kohlrabi-Eintopf, dazu Bio-Körnerbrötchen DGE empfiehlt: Apfel-Bio-Quark-Dessert</p> <p>Sellerie, Sojabohnen, Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer) Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> 3</p> <p>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 1,18g/ BE 1,2</p>	<p>Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsauce mit Möhren und Vollkornreis DGE empfiehlt: Banane</p> <p>Milch (Lactose), Senf</p> <p> 3 </p> <p>kj 519 / kcal 124 / Fett 2,6g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g, KH 19,7 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,85 g / BE 1,6</p>	<p>Hackfleischragout vom Rind mit Brokkoli und Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p> 3</p> <p>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</p>	<p>Putenköfte mit Pommes und Ketchup, dazu Beilagensalat mit Kräuter-Vinaigrette</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Sellerie, Senf, Sulfid</p> <p>3, 12 </p> <p>kj 579 / kcal 138 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 14,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 7,1 g / Salz 0,84 g / BE 1,2</p>	Keine Verpflegung
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln</p> <p>kj 218 / kcal 52 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 4,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,39 g / BE 0,4</p>	<p>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi</p> <p>Eier, Sojabohnen, Senf</p> <p>kj 657 / kcal 157 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,08 g / BE 1,5</p>	<p>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsegemüse und Reis</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p>kj 410 / kcal 98 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 15,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,59 g / BE 1,3</p>	<p>Maisgrießbrei mit Kirschragout</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>	Keine Verpflegung

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 21
Montag

20.05.2024 bis
Dienstag

24.05.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
Gemüsesticks	Frischer Salat mit Joghurt-Dressing	Eisbergsalat mit Zitronen-Vinaigrette	Gurken-Rohkost	Keine Verpflegung
	Milch (Lactose) 3, 11			
kj 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3	kj 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3	kj 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	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	
Dessert				
Apfel-Bio-Quark-Dessert	Banane	Buttermilch-Dessert Mango	Schokopudding	Keine Verpflegung
Milch (Lactose)  3		Milch (Lactose)	Milch (Lactose)	
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	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	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	kj 555 / kcal 132 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 3,5 g KH 18,2 g, davon Zucker 18,1 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,16 g / BE 1,5	
DE-ÖKO-003				

Speisekarte






KW 22
Montag

27.05.2024 bis
Dienstag

31.05.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Tomaten-Kidneybohnen-Mais-Chili mit Sour Cream und Vollkornreis DGE empfiehlt: Eisbergsalat mit Essig und Öl Sojabohnen, Milch (Lactose) Salat: Sulfit, Senf; 3</p>  <p>kj 543/ kcal 130 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 19,4 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 5,2 / Salz 2,23 g / BE 1,6</p>	<p>Haferflocken-Sellerie-Karotten-Lauch-Rösti mit Sour Cream, dazu Beilagensalat mit American-Dressing Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p>kj 765/ kcal 183 / Fett 12,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 11,0 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 6,2 / Salz 1,27 g / BE 0,9</p>	<p>Eieromelette mit Karotten-Kohlrabi-Steckrüben-Rahmgemüse und Salzkartoffeln Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 370 / kcal 88 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 9,0 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,4 / Salz 0,67 g / BE 0,9</p>	<p>Karotten-Kohlrabi-Kartoffelgratin und Blattsalat mit Joghurdressing DGE empfiehlt: Karotten-Rohkost Milch (Lactose), Sellerie</p>  <p>1, 3</p> <p>kj 261 / kcal 62 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 8,2 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 2,1 g / Salz 0,87 g / BE 0,7</p>	Keine Verpflegung
Vollkost				
<p>Bio-Penne mit Spinatrahmsauce und geriebenem Käse Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 712 / kcal 170 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g / KH 23,1 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,52 g / BE 1,9</p>	<p>Makkaroni mit Lachswürfeln in Tomatencremesauce und Bio-Erbsen DGE empfiehlt: Banane Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)</p>   <p>kj 594 / kcal 142 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 17,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,44 g / Salz 0,98 g / BE 1,5</p>	<p>Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Langkornreis und Brokkoli DGE empfiehlt: Vanillepudding Milch (Lactose) Dessert: Milch (Lactose)</p>   <p>kj 503 / kcal 120 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 19,4 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,91 g / BE 0,6</p>	<p>Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Bio-Körnerbrötchen Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p>  <p>kj 387 / kcal 92 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 14,0 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,96 g / BE 1,2</p>	Keine Verpflegung
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Hähnchengeschnetzeltes in Champignonsauce mit Risi Bisi Senf, Sojabohnen</p> <p>kj 371 / kcal 89 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 9,7 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,02 g / BE 0,8</p>	<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus 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>Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln kj 371 / kcal 89 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 9,7 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,02 g / BE 0,8</p>	<p>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce 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>	Keine Verpflegung

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

27.05.2024 bis
Dienstag

31.05.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p>Eisbergsalat mit Essig-Öl-Dressing</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>	<p>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3, 11</p> <p>kj 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3</p>	<p>Frischer Salat mit Balsamico-Dressing</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>Karotten-Rohkost</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>Keine Verpflegung</p>
Dessert				
<p>Milchpudding Butterkeks</p> <p>Gluten (Weizen), 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>Banane</p> <p> 3</p> <p>kj 307 / kcal 73 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 15,9 g, davon Zucker 13,7 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,00 g / BE 1,3</p>	<p>Vanillepudding</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>Frischer Obstsalat</p> <p>3</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>Keine Verpflegung</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 23
Montag

03.06.2024 bis
Dienstag

07.06.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Vegane Königsberger Klopse aus Weizenprotein mit Bio-Erbsen, dazu Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Senf</p> <p>1</p> <p>kj 493 / kcal 118 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g KH 10,7 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,85 g / BE 0,9</p>	<p>Vollkornnudeln mit Linsen-Karotten-Bolognese DGE empfiehlt: Eisbergsalat mit Paprika und Joghurtdressing</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie Salat: Milch (Lactose)</p> <p> 1</p> <p>kj 614 / kcal 147 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 23,4 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 1,11 g / BE 2,0</p>	<p>Couscous mit Auberginen und Karotten, dazu Zucchini-Tomatengemüse und Mais DGE empfiehlt: Birne</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Schalenfrüchte (Mandeln)</p> <p> 3</p> <p>kj 547 / kcal 137 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 18,9 g, davon Zucker 4,2 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,94 g / BE 1,6</p>	<p>Dampfnudel mit Vanillesauce, vorab Tomatencremesuppe</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>Keine Verpflegung</p>
Vollkost				
<p>Seelachs-Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln DGE empfiehlt: Schokopudding</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Fisch Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> 1 </p> <p>kj 484 / kcal 116 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 17,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,34 g / BE 1,4</p>	<p>Rindfleisch-Blumenkohl-Curry mit Kichererbsen, dazu Bio-Dinkel</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p>kj 588 / kcal 140 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g KH 17,9 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 0,43 g / BE 1,5</p>	<p>Geflügel-Currywurst mit Pommes Frites</p> <p>Senf</p> <p>8 </p> <p>kj 631 / kcal 151 / Fett 7,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 14,6 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,15 g / BE 1,2</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Spargel, dazu Möhren und Langkornreis DGE empfiehlt: Kohlrabi-Rohkost</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>kj 473 / kcal 113 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 16,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 2,18 g / BE 1,4</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf</p> <p>Sellerie</p> <p>kj 193 / kcal 46 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 6,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,6</p>	<p>Nudeln a la Bolognese vom Rind</p> <p>kj 630 / kcal 151 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 25,1 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,49 g / BE 2,1</p>	<p>Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, Zucchini-gemüse mit Tomatensauce und Paprikareis</p> <p>kj 338 / kcal 1181 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 12,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 1,1 g / Salz 1,11 g / BE 1,0</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Reis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 630 / kcal 151 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 25,1 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,49 g / BE 2,1</p>	<p>Keine Verpflegung</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 23
Montag

03.06.2024 bis
Dienstag

07.06.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3, 11</p> <p> kj 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3</p>	<p>Eisbergsalat mit Paprika und Joghurdressing</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>Frischer Salat mit Kartoffel-Kräuter-Dressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3, 11</p> <p> kj 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3</p>	<p>Kohlrabi-Rohkost</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3, 11</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>Keine Verpflegung</p>
Dessert				
<p>Schokopudding</p> <p>Milch (Lactose)</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>Frischer Obstsalat</p> <p>3</p> <p>kj 206 / kcal 49 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 11,6 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,05 g / BE 1,0</p>	<p>Birne</p> <p> 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>Grießpudding</p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> <p>kj 206 / kcal 49 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 11,6 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,05 g / BE 1,0</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte







KW 24
Montag

10.06.2024 bis
Dienstag

14.06.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Erbseintopf mit Bio-Körnerbrötchen DGE empfiehlt: Gurken-Rohkost</p> <p>Sellerie, Senf, Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p>  <p>kj 380 / kcal 91 / Fett 1,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 15,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,93 g / BE 1,3</p>	<p>Knuspriger Bio-Linsentaler mit heller Sauce, dazu Kohlrabi-Markerbsen-Rahmgemüse und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 441 / kcal 105 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g KH 13,8 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 0,58 g / BE 1,1</p>	<p>Schmetterlingsnudeln mit Paprikarahmsauce und Mais DGE empfiehlt: Lollo Rosso mit American-Dressing</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose) Salat: Senf</p>  <p>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</p>	<p>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</p> <p>Eier, Gluten (Weizen), Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p>3,5</p> <p>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</p>	Keine Verpflegung
Vollkost				
<p>Gebratene Putenfrikadelle mit Geflügeljus, dazu Möhren und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Senf</p>  <p>kj 272 / kcal 65 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 8,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,68 g / BE 0,7</p>	<p>Spaghetti mit Bolognese vom Rind DGE empfiehlt: Vanillepudding</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie Dessert: Milch (Lactose)</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>Putenschnitzel mit Rahmsauce, dazu Blumenkohl-Karotten-Kohlrabi-Gemüse und Kroketten</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p>  <p>kj 649 / kcal 155 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g KH 18,0 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 6,5 g / Salz 1,02 g / BE 1,5</p>	<p>Spätzle mit Brokkoli und Karotten-Zucchini-Rahmsauce DGE empfiehlt: Apfel</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p>  <p>kj 469 / kcal 112 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g KH 15,0 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,87 g / BE 1,3</p>	Keine Verpflegung
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Vegetarischer Linseneintopf</p> <p>Sellerie</p> <p>kj 233 / kcal 56 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,4 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,32 g / BE 0,3</p>	<p>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</p> <p>kj 514 / kcal 123 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 18,6 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,55 g / BE 1,5</p>	<p>Fruchtige Linsensauce 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 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>	Keine Verpflegung

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 24
Montag

10.06.2024 bis
Dienstag

14.06.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
Gurken-Rohkost	Gemüsesticks	Lollo Rosso mit American-Dressing	Frischer Salat mit Joghurt-Dressing	Keine Verpflegung
				
Milch (Lactose)	Milch (Lactose)	Milch (Lactose)	Milch (Lactose)	
3, 11	3, 11	3, 11	3, 11	
kj 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3	kj 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3	kj 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3	kj 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3	
Dessert				
Erdbeer-Quark-Dessert	Vanillepudding	Frischer Obstsalat	Apfel	Keine Verpflegung
Milch (Lactose)	Milch (Lactose)	3		
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	 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 0,18 g / BE 1,1	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	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	
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 25
Montag

17.06.2024 bis
Dienstag

21.06.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Pancakes mit Kirschrägut, vorweg Karottencremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>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</p>	<p>Bio-Dinkel mit Bio-Mais-Feta-Sauce, dazu Brokkoli DGE empfiehlt: Banane</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose)</p> <p> kj 490 / kcal 117 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 15,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,42 g / BE 1,3</p>	<p>Vollkornspirelli mit Paprika-Karotten-Bolognese DGE empfiehlt: Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Sojabohnen Salat: Milch (Lactose)</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>Drellinudeln mit Käserahmsauce und Bio-Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>1</p> <p>kj 805 / kcal 192 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 34,7 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,37 g / BE 2,9 g</p>	Keine Verpflegung
Vollkost				
<p>Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Langkornreis und Sour Cream DGE empfiehlt: Karotten-Rohkost</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>kj 546 / kcal 130 / Fett 2,4 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</p>	<p>Lasagne mit Hackfleisch vom Rind</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>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Kohlrabi-Karotten-Steckrüben-Gemüse in Rahm</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kj 512 / kcal 122 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 19,2 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,6</p>	<p>Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce und Bio-Erbsen, dazu Salzkartoffeln DGE empfiehlt: Grießpudding</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose) Dessert: Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>kj 460 / kcal 110 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 13,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß ,6 g / Salz 0,54 g / BE 1,1</p>	Keine Verpflegung
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Vegetarischer Kartoffeleintopf mit Karotten und Sellerie</p> <p>Sellerie</p> <p>kj 185 / kcal 44 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 6,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,58</p>	<p>Maisgrießbrei mit Kirschrägut</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 405 / kcal 97 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,09 g / BE 1,3</p>	<p>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>kj 428 / kcal 102 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 14,8 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 2,3 g / Salz 1,14 g / BE 1,2</p>	<p>Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsen-Gemüse</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p>kj 410 / kcal 98 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 15,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,59 g / BE 1,3</p>	Keine Verpflegung

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 25
Montag

17.06.2024 bis
Dienstag

21.06.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
Karotten-Rohkost	Frischer Salat mit Joghurt-Dressing	Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing	Gemüwesticks	Keine Verpflegung
	Milch (Lactose)			
3, 11	3, 11	3, 11		
kj 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3	kj 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3	kj 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3	kj 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3	
Dessert				
Milchpudding Butterkeks	Banane	Apfel-Quark-Dessert	Grießpudding	Keine Verpflegung
Gluten (Weizen), Milch (Lactose)		Milch (Lactose)		
1,8 g	0,1 g	0,1 g	0,9 g	
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	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	kj 286 / kcal 68 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 5,0 g, davon Zucker 4,8 g / Eiweiß 10,9 g / Salz 0,08 g / BE 0,4	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	
DE-ÖKO-003				

Speisekarte









KW 26
Montag

24.06.2024 bis
Dienstag

28.06.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Hörnchennudeln mit Blumenkohl-Brokkoligemüse und Karotten-Zucchini-Sellerie-Rahmsauce DGE empfiehlt: Apfel</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p>  <p>kj 425 / kcal 101 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 15,5 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,47 g / BE 1,3</p>	<p>Linzen-Eintopf mit Bio-Körnerbrötchen DGE empfiehlt: Grießpudding</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie</p>  <p>kj 451 / kcal 108 / Fett 1,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 18,3 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 1,16 g / BE 1,5</p>	<p>Spaghetti mit Tofu-Karotten-Carbonara und Bio-Erbsen DGE empfiehlt: Paprikasticks</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Sesam</p>  <p>kj 678 / kcal 162 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 27,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,09 g / BE 2,3</p>	<p>Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 360 / kcal 86 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 8,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,59 g / BE 0,7</p>	Keine Verpflegung
Vollkost				
<p>Köttbullar in Rahm vom Geflügel mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p>  <p>kj 461 / kcal 110 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g KH 9,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 1,22 g / BE 0,8</p>	<p>Grießbrei mit grüner Pfirsich-Kiwi-Grütze, vorweg Kartoffelrahmsuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 356 / kcal 85 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g KH 9,4 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,52 g / BE 0,8</p>	<p>Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam</p> <p>12 </p> <p>kj 864 / kcal 206 / Fett 8,8 g, davon ges. Fettsäuren 3,2 g KH 23,4 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 8,2 g / Salz 0,85 g / BE 1,9</p>	<p>Lachscurry in Tomaten-Kokossauce mit Vollkornreis, dazu Brokkoli DGE empfiehlt: Vanillepudding</p> <p>Fisch, Sojabohnen, Senf Dessert: Milch (Lactose)</p>   <p>kj 595 / kcal 142 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 21,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 2,00 g / BE 1,8</p>	Keine Verpflegung
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Buchweizen-Paprikapfanne</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 154 / kcal 646 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,7 g KH 16,8 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,66 g / BE 1,7</p>	<p>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</p> <p>kj 582 / kcal 139 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 26,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,99 g / BE 2,2</p>	<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p> <p>kj 488 / kcal 116 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 19,5 g, davon Zucker 8,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,44 g / BE 1,6</p>	<p>Gemüse-Bolognese mit Tofu und Gnocchi</p> <p>Eier, Sojabohnen, Sellerie</p> <p>kj 41 / kcal 172 / Fett 0,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 7,3 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,14 g / BE 0,6</p>	Keine Verpflegung

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 26
Montag

24.06.2024 bis
Dienstag

28.06.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
Gemüsesticks	Frischer Salat mit Joghurt-Dressing	Paprikasticks	Gemüsesticks	Keine Verpflegung
	Milch (Lactose) 3, 11	 Milch (Lactose) 3, 11		
kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3	kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3	kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3	kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3	
Dessert				
Apfel	Grießpudding	Frischer Obstsalat	Vanillepudding	Keine Verpflegung
	Milch (Lactose), Gluten (Weizen) 		Milch (Lactose) 	
kJ 224 / kcal 53 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 10,8 g, davon Zucker 9,7 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,00 g / BE 0,9	kJ 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	3 kJ 328 / kcal 78 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 17,6 g, davon Zucker 17,5 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,5	1 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	
DE-ÖKO-003				