

# Speisekarte



**KW 33**  
Montag

**12.08.2024** bis  
Dienstag

**16.08.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p><b>Milchreis mit Apfelmus, vorweg Brokkolicremesuppe</b> <b>DGE empfiehlt: Schokopudding</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> 3</p> <p>kj 379 / kcal 91 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 14,1 g, davon Zucker 7,8 / Eiweiß 2,3 g / Salz 0,33 g / BE 1,2</p>	<p><b>Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen</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><b>Fit-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>Kartoffelknödel mit Croûtons gefüllt, dazu Spinatrahmsauce und gemischter Salat mit American Dressing</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p>kj 433 / kcal 103 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 11,6 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 1,8 g / Salz 0,73 g / BE 1,0</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>
Vollkost				
<p><b>Putenfrikadelle mit Pommes und Ketchup, dazu Beilagensalat mit Kräuter-Vinaigrette</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Sellerie, Senf, Sulfit</p> <p>3, 11, 12 </p> <p>kj 638 / kcal 152 / Fett 7,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 15,2 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 0,56 g / BE 1,3</p>	<p><b>Seelachsragout in Senf-Paprikasauce mit Bio-Erbsen, dazu Drellinudeln</b> <b>DGE empfiehlt: Birne</b></p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose), Senf</p> <p> </p> <p>kj 621 / kcal 148 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 21,5 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 0,45 g / BE 1,8</p>	<p><b>Kartoffel-Karotten-Kohlrabi-Eintopf, dazu Bio-Körnerbrötchen</b> <b>DGE empfiehlt: Eisbergsalat mit Zitronen-Vinaigrette</b></p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie</p> <p> 1</p> <p>kj 427 / kcal 102 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g, KH 14,0 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 1,15 g / BE 1,2</p>	<p><b>Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsauce mit Möhren und Vollkornreis</b> <b>DGE empfiehlt: Banane</b></p> <p>Milch (Lactose), Senf</p> <p> </p> <p>kj 519 / kcal 124 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g, KH 19,7 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,85 g / BE 1,6</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>
Gluten-, Lactosefrei				
<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>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>Keine Verpflegung</b></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 33**  
Montag

**12.08.2024** bis  
Dienstag

**16.08.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<b>Gemüsesticks</b>	<b>Frischer Salat mit Italian-Dressing</b>	<b>Eisbergsalat mit Zitronen-Vinaigrette</b>	<b>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</b>	<b>Keine Verpflegung</b>
	Schwefeldioxid/Sulphit 3, 11		Milch (Lactose) 3, 11	
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	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 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				
<b>Schokopudding</b>	<b>Birne</b>	<b>Buttermilch-Dessert Mango</b>	<b>Banane</b>	<b>Keine Verpflegung</b>
Milch (Lactose)  3		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 241 / kcal 58 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g/ KH 12,4 g, davon Zucker 10,3 g / Eiweiß 0,5 g / Salz 0,0,1 g / BE 1,0	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 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	
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 34**  
Montag

**19.08.2024** bis  
Dienstag

**23.08.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p><b>Karotten-Kohlrabi-Kartoffelgratin und Blattsalat mit Joghurdressing</b></p> <p><b>DGE empfiehlt:</b> <b>Apfel</b></p> <p>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>	<p><b>Tomaten-Kidneybohnen-Mais-Chili mit Fladenbrot</b></p> <p><b>DGE empfiehlt:</b> <b>Karottenrohkost</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sojabohnen, Sesamsamen</p> <p> 1, 3</p> <p>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</p>	<p><b>Fruchtiges Süßkartoffel-Paprika-Tikka-Masala mit Langkornreis</b></p> <p><b>DGE empfiehlt:</b> <b>Schokopudding</b></p> <p>Sojabohnen, Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> 1, 3</p> <p>kj 355 / kcal 85 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 11,5 g, dav. Zucker 3,2 g / Eiweiß 3,1 / Salz 0,89 g / BE 1,0</p>	<p><b>Haferflocken-Sellerie-Karotten-Lauch-Rösti mit heller Sauce und Erbsen-Mais-Karottengemüse</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Sulfid</p> <p>3</p> <p>kj 668 / kcal 159 / Fett 8,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 14,5 g, dav. Zucker 3,8 g / Eiweiß 4,6 / Salz 1,37 g / BE 1,2</p>	Keine Verpflegung
Vollkost				
<p><b>Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Bio-Körnerbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p> <p> 1, 3</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>	<p><b>Putenschnitzel mit Geflügeljus, dazu Blumenkohl-Karotten-Kohlrabi-Gemüse und Kroketten</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p> 1, 3</p> <p>kj 623 / kcal 149 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 18,2 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 0,71 g / BE 1,5</p>	<p><b>Bio-Penne mit Spinatrahmsauce und geriebenem Käse</b></p> <p>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><b>Lachswürfel in Tomatencremesauce mit Bio-Erbsen und Bocolottinudeln</b></p> <p><b>DGE empfiehlt:</b> <b>Vanillepudding</b></p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose); Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> 1, 3 </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>	Keine Verpflegung
Gluten-, Lactosefrei				
<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>Süßkartoffel Tikka Masala mit Paprika und Sojabohnen</b></p> <p>Sojabohnen</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>	<p><b>Hähnchengeschnetzeltes in Champignonsauce mit Risi Bisi</b></p> <p>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><b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b></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 34**  
Montag

**19.08.2024** bis  
Dienstag

**23.08.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<b>Gemüsesticks</b>	<b>Karotten-Rohkost</b>	<b>Eisbergsalat mit Essig-Öl-Dressing</b>	<b>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</b>	<b>Keine Verpflegung</b>
		Senf, Sulfit 3	Milch (Lactose) 3, 11	
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	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	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	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				
<b>Apfel</b>	<b>Frischer Obstsalat</b>	<b>Schokopudding</b>	<b>Vanillepudding</b>	<b>Keine Verpflegung</b>
		Milch (Lactose)	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	kj 271 / kcal 65 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 14,4 g, davon Zucker 10,3 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,2	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	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	
DE-ÖKO-003				

# Speisekarte





KW 35  
Montag

26.08.2024 bis  
Dienstag

30.08.2024  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p><b>Couscous mit Auberginen und Karotten, dazu Zucchini-Tomatengemüse und Mais</b></p> <p><b>DGE empfiehlt:</b> Birne</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Schalenfrüchte (Mandeln)</p>  3 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><b>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Bio-Erbsen</b></p> <p><b>DGE empfiehlt:</b> Banane</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p>  kj 486 / kcal 116 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 18,8 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,74 g / BE 1,6	<p><b>Tofuklöße mit Auberginen und Zucchini, dazu Paprikarahmsauce und Langkornreis</b></p> <p>Sojabohnen, Milch (Lactose), Schalenfrüchte (Mandeln)</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><b>Bio-Vollkornspirelli mit Linsen-Karotten-Bolognese, dazu geriebener Gouda</b></p> <p><b>DGE empfiehlt:</b> Eisbergsalat mit Paprika und Joghurtdressing</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p>  Salat: Milch (Lactose), 3 kj 761 / kcal 182 / Fett 8,0 g, davon ges. Fettsäuren 4,3 g / KH 18,4 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 8,9 g / Salz 1,29 g / BE 1,5	Keine Verpflegung
Vollkost				
<p><b>Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Makkaroni</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)</p> 2, 3, 8  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><b>Vegetarisches Schnitzel auf Milchbasis mit veganer Bratensauce, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Karotten und Spätzle</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> kj 519 / kcal 124 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g, KH 15,9 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,3	<p><b>Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p><b>DGE empfiehlt:</b> Apfel-Quark-Dessert</p> <p>Gluten (Weizen), Fische, Milch (Lactose)</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><b>Geflügel-Currywurst mit Pommes Frites</b></p> <p>Senf</p> 8  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	Keine Verpflegung
Gluten-, Lactosefrei				
<p><b>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Reis</b></p> <p>Sojabohnen</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><b>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</b></p> <p>Eier, Sojabohnen</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><b>Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf</b></p> <p>Sellerie</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><b>Nudeln a la Bolognese vom Rind</b></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	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 35**  
Montag

**26.08.2024** bis  
Dienstag

**30.08.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<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>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) 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 Paprika und Joghurdressing</b></p> <p>Milch (Lactose) 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>Keine Verpflegung</b></p>
Dessert				
<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>Banane</b></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><b>Apfel-Quark-Dessert</b></p> <p>Milch (Lactose) 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>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>Keine Verpflegung</b></p>
<b>DE-ÖKO-003</b>				

# Speisekarte




**KW 36**  
Montag

**02.09.2024** bis  
Dienstag

**06.09.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p><b>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</b></p> <p>Eier, Schwefeldioxid/Sulfit</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>	<p><b>Erbseintopf mit Bio-Körnerbrötchen</b> <b>DGE empfiehlt:</b> <b>Gurken-Rohkost</b></p> <p>Sellerie, Senf, Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p> <p></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><b>Knuspriger Bio-Linsentaler mit heller Sauce, dazu Kohlrabi-Erbсен-Rahmgemüse und Kartoffelpüree</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Sulfit</p> <p>3</p> <p>kJ 476 / kcal 114 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g / KH 12,9 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,03 g / BE 1,1</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>
Vollkost				
<p><b>Spätzle mit Bio-Erbsen, dazu Karotten-Zucchini-Rahmsauce</b> <b>DGE empfiehlt:</b> <b>Apfel</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 482 / kcal 115 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 16,3 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,66 g / BE 1,4</p>	<p><b>Vollkornreis-Lachs-Pfanne mit Brokkoli</b> <b>DGE empfiehlt:</b> <b>Weintrauben</b></p> <p>Fisch, Milch (Lactose)</p> <p> 1 </p> <p>kJ 573 / kcal 137 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 19,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,96 g / BE 1,6</p>	<p><b>Gebratene Rinderfrikadelle mit Rahmsauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p></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>Vanillepudding</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> </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>Keine Verpflegung</b></p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p><b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b></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>	<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>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>Keine Verpflegung</b></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 36**  
Montag

**02.09.2024** bis  
Dienstag

**06.09.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<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, Sulfit</p> <p>3, 11</p> <p>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>	<p><b>Gurken-Rohkost</b></p> <p></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>Keine Verpflegung</b></p>
Dessert				
<p><b>Apfel</b></p> <p></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>Weintrauben</b></p> <p></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)</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>Vanillepudding</b></p> <p> Milch (Lactose)</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 0,18 g / BE 1,1</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>
<b>DE-ÖKO-003</b>				

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 37**  
Montag

**09.09.2024** bis  
Dienstag

**13.09.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p><b>Spaghetti mit Tomatensauce und geriebenen Gouda</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> 3</p> <p>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</p>	<p><b>Überbackener Brokkoli in heller Rahmsauce mit Salzkartoffeln</b></p> <p><b>DGE empfiehlt:</b> <b>Grießpudding</b></p> <p>Milch (Lactose), Sulfid, Dessert: Gluten (Weizen) Milch (Lactose)</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>	<p><b>Grießbrei mit grüner Pfirsich-Kiwi-Grütze, vorweg Kartoffelrahmsuppe</b></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><b>Vollkornspirelli mit Paprika-Karotten-Bolognaise</b></p> <p><b>DGE empfiehlt:</b> <b>Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Sojabohnen Salat: Milch (Lactose)</p> <p></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>Keine Verpflegung</b></p>
Vollkost				
<p><b>Paniertes Seelachsfilet mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p><b>DGE empfiehlt:</b> <b>Weintrauben</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>Minestrone mit Geflügelbrühe und Hörnchennudeln, dazu ein Bio-Körnerbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Eier, Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>kj 486 / kcal 116 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 17,4 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,09 g / BE 1,4 g</p>	<p><b>Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Langkornreis</b></p> <p><b>DGE empfiehlt:</b> <b>Karotten-Rohkost</b></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 Beilagensalat mit Zitronendressing</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kj 504 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 19,5 g, davon Zucker 0,5 g / Eiweiß 2,0 g / Salz 0,14 g / BE 1,6</p>	<p><b>Keine Verpflegung</b></p>
Gluten-, Lactosefrei				
<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 Bolognaise 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>	<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 Kirschrägout</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>Keine Verpflegung</b></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 37**  
Montag

**09.09.2024** bis  
Dienstag

**13.09.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<b>Gemüsesticks</b>	<b>Kopfsalat mit Kräuter-Dressing</b>	<b>Karotten-Rohkost</b>	<b>Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing</b>	<b>Keine Verpflegung</b>
	Schwefeldioxid/Sulphit 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 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	
Dessert				
<b>Weintrauben</b>	<b>Grießpudding</b>	<b>Milchpudding Butterkeks</b>	<b>Apfel-Passionsfrucht-Quark</b>	<b>Keine Verpflegung</b>
	 Milch (Lactose), Gluten (Weizen)	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	
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	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	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 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	
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

KW 38  
Montag

16.09.2024 bis  
Dienstag

20.09.2024  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p><b>Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></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>	<p><b>Vegetarisches Frikassee "Chicken Style" auf Erbsenbasis mit Langkornreis</b></p> <p>Gluten (Hafer), Milch (Lactose)</p> <p>kj 523 / kcal 125 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 20,7 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 2,06 g / BE 1,7</p>	<p><b>Hörnchennudeln mit Blumenkohl-Brokkoligemüse und Karotten-Zucchini-Sellerie-Rahmsauce</b></p> <p><b>DGE empfiehlt:</b> 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><b>Linsen-Eintopf mit Bio-Körnerbrötchen</b></p> <p><b>DGE empfiehlt:</b> Joghurt mit Kirschragout</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie, Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> kj 456 / kcal 109 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 14,8 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,05 g / BE 1,2</p>	Keine Verpflegung
Vollkost				
<p><b>Lachscurry in Tomaten-Kokos-Sauce mit Vollkornreis, dazu Salat mit Kräuter-Öl-Dressing</b></p> <p><b>DGE empfiehlt:</b> Birne</p> <p>Fisch, Sojabohnen, Senf, Sulfid</p> <p> 3 </p> <p>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</p>	<p><b>Pfannengulasch vom Rind mit Karotten-Erbsen-Gemüse und Spätzle</b></p> <p><b>DGE empfiehlt:</b> Vanillepudding</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf, Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>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 g</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></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><b>Ihr habt gewählt:</b> </p> <p><b>Pancakes mit Kirschragout und Vanillesauce, vorweg Zucchini-cremesuppe</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>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</p>	Keine Verpflegung
Gluten-, Lactosefrei				
<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>	<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-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>	Keine Verpflegung



KW 38  
Montag

16.09.2024 bis  
Dienstag

20.09.2024  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<b>Gemüsesticks</b>	<b>Frischer Salat mit Italian-Dressing</b>	<b>Gemüsesticks</b>	<b>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</b>	<b>Keine Verpflegung</b>
	Schwefeldioxid/Sulphit 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 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	
Dessert				
<b>Birne</b>	<b>Vanillepudding</b>	<b>Apfel</b>	<b>Joghurt mit Kirschragout</b>	<b>Keine Verpflegung</b>
	Milch (Lactose) 1		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 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	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 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	
<b>DE-ÖKO-003</b>				