

Speisekarte



KW 11
Montag

10.03.2025 bis
Dienstag

14.03.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Bratwurst auf Erbsenbasis mit vegetarischer Bratensauce, dazu Blumenkohl und Kroketten</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Senf</p> <p>3</p> <p>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</p> <p>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 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,87 g / BE 1,1</p>	<p>Milchreis mit Apfelmus, vorweg Brokkolicremesuppe</p> <p>DGE-Empfehlung: Eisbergsalat mit Zitronen-Vinaigrette</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> 3,11</p> <p>kj 318 / kcal 76 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 7,9 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,28 g / BE 0,7</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 0,9 g / Eiweiß 5,7 / Salz 1,36 g / BE 1,4</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
--	--	--	--	---------------------------------

Vollkost

<p>Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsauce mit Möhren und Langkornreis</p> <p>DGE-Empfehlung: Birne</p> <p>Milch (Lactose), Senf</p> <p> </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 und Knöpfele</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p></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 </p> <p>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</p> <p>DGE-Empfehlung: Schokopudding</p> <p>Fisch, Milch (Lactose), Senf Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> </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>	<p>Keine Verpflegung</p>
--	--	--	--	---------------------------------

Gluten-, Lactosefrei

<p>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und 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 1,10 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 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>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>	<p>Keine Verpflegung</p>
--	--	--	--	---------------------------------

Speisekarte



KW 11
Montag

10.03.2025 bis
Dienstag

14.03.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3, 11</p> <p> kJ 151 / kcal 36 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 4,3 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,43 g / BE 0,4</p>	<p>Gurken-Sticks</p> <p> kJ 51 / kcal 12 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 1,8 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 0,2</p>	<p>Eisbergsalat mit Zitronen-Vinaigrette</p> <p> kJ 143 / kcal 34 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 1,9 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 0,9 g / Salz 0,15 g / BE 0,2</p>	<p>Gemüsesticks</p> <p>kJ 73 / kcal 17 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 2,6 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,01 g / BE 0,2</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
Dessert				
<p>Birne</p> <p> kJ 218 / kcal 52 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g, KH 12,4 g, davon Zucker 10,3 g / Eiweiß 0,5 g / Salz 0,01 g / BE 1,0</p>	<p>Buttermilch-Dessert Mango</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kJ 391 / kcal 93 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 13,0 g, davon Zucker 11,0 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 0,13 g / BE 1,1</p>	<p>Obstkorb</p> <p>kJ 255 / kcal 61 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 14,4 g, davon Zucker 13,2 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,2</p>	<p>Schokopudding</p> <p> Milch (Lactose)</p> <p>kJ 350 / kcal 84 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 14,0 g, davon Zucker 10,0 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,18 g / BE 1,2</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 12
Montag

17.03.2025 bis
Dienstag

21.03.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Süßkartoffel-Paprika-Tikka-Masala mit Langkornreis, dazu Salat mit Kräutervinaigrette DGE-Empfehlung: Vanillepudding</p> <p>Sojabohnen, Schwefeldioxid/ Sulfite, Senf; Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> 3</p> <p>kJ 423 / kcal 101 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 16,0 g, davon Zucker 4,3 g / Eiweiß 3,2 / Salz 1,33 g / BE 1,3</p>	<p>Tomaten-Kidneybohnen-Mais-Chili mit Fladenbrot DGE-Empfehlung: Karottenrohkost</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sojabohnen, Sesamsamen</p> <p></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 Joghurtdressing</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>	<p>Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen</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>Keine Verpflegung</p>
---	---	--	---	---------------------------------

Vollkost

<p>Gnocchi mit Spinatrahmsauce und geriebenem Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier</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 Rahmwirsing und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p>kJ 498 / kcal 119 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 13,1, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,64 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></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>	<p>Lachswürfel in Tomatencremesauce mit Erbsen und Spirelli DGE-Empfehlung: Clementine</p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)</p> <p> </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>Keine Verpflegung</p>
--	---	--	---	---------------------------------

Gluten-, Lactosefrei

<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>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>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>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 12
Montag

17.03.2025
Dienstag

bis

21.03.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p>Eisbergsalat mit Zitronendressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> 3</p> <p><small>kJ 155 / kcal 37 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 2,4 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,39 g / BE 0,2</small></p>	<p>Karotten-Rohkost</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> 3</p> <p><small>kJ 137 / kcal 33 / 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</small></p>	<p>Eisbergsalat mit Gurke und Mais, dazu Joghurtdressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> 3</p> <p><small>kJ 155 / kcal 37 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 2,4 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,39 g / BE 0,2</small></p>	<p>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> 3</p> <p><small>kJ 126 / kcal 30 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g/ KH 2,2 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 1,1 g / Salz 0,29 g / BE 0,2</small></p>	<p>Keine Verpflegung</p>
Dessert				
<p>Vanillepudding</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p><small>kJ 527 / kcal 126 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 4,0 g/ KH 15,0 g, davon Zucker 11,0 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,18 g / BE 1,3</small></p>	<p>Erdbeerjoghurt</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p><small>kJ 476 / kcal 114 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 17,0 g, davon Zucker 15,8 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,00 g / BE 1,4</small></p>	<p>Obstkorb</p> <p><small>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</small></p>	<p>Clementine</p> <p></p> <p><small>kJ 192 / kcal 46 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g/ KH 9,0 g, davon Zucker 9,0 g / Eiweiß 0,7 g / Salz 0,01 g/ BE 0,8</small></p>	<p>Keine Verpflegung</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 13
Montag

24.03.2025 bis
Dienstag

28.03.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<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'n Cheese - Makkaroni mit Käsesauce (Linsenbasis), dazu Paprikasticks</p> <p>DGE-Empfehlung: Apfel-Quark-Dessert</p> <p>Gluten (Weizen); Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> 1</p> <p>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>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</p> <p>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>Paprikarahmgulasch mit Langkornreis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>1</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>	<p>Keine Verpflegung</p>
Vollkost				
<p>Hühnerfrikassee mit Spargel, dazu Möhren und Vollkornreis</p> <p>DGE-Empfehlung: Weintrauben</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>Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p>3,8 </p> <p>kj 624 / kcal 149 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g, KH 17,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,17 g / BE 1,5</p>	<p>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Erbsen</p> <p>DGE-Empfehlung: Kohlrabi</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</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</p> <p>DGE-Empfehlung: Schokopudding</p> <p>Gluten (Weizen), Fische, Milch (Lactose) Dessert: 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>	<p>Keine Verpflegung</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, ZucchiniGemüse mit Tomatensauce und Paprikareis</p> <p>Sojabohnen</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>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>	<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 13
Montag

24.03.2025
Dienstag

bis

28.03.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p>Frischer Salat mit Kartoffel-Kräuter-Dressing</p> <p>Milch (Lactose), Schwefeldioxid/ Sulfit</p> <p>3</p> <p>KJ 208 / kcal 50 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 2,3 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 0,9 g / Salz 0,42 g / BE 0,2</p>	<p>Frischer Salat mit Italian-Dressing</p> <p>Schwefeldioxid/ Sulfit</p> <p>3, 11</p> <p>KJ 173 / kcal 41 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 4,0 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,55 g / BE 0,3</p>	<p>Kohlrabi-Rohkost</p> <p></p> <p>KJ 104 / kcal 25 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 3,7 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 1,9 g / Salz 0,05 g / BE 0,3</p>	<p>Eisbergsalat mit Paprika und Joghurtdressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>KJ 130 / kcal 31 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 2,7 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 1,1 g / Salz 0,25 g / BE 0,2</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
Dessert				
<p>Weintrauben</p> <p></p> <p>KJ 291 / kcal 70 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g, KH 15,2 g, davon Zucker 15,1 g / Eiweiß 0,7 g / Salz 0,01 g / BE 1,3</p>	<p>Apfel-Quark-Dessert</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>3</p> <p>KJ 527 / kcal 126 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 4,0 g / KH 15,0 g, davon Zucker 11,0 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,18 g / BE 1,3</p>	<p>Grießpudding</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>KJ 358 / kcal 86 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g, KH 14,0 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,13 g / BE 1,2</p>	<p>Schokopudding</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>KJ 350 / kcal 84 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 14,0 g, davon Zucker 10,0 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,18 g / BE 1,2</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 14
Montag

31.03.2025
Dienstag

bis

04.04.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<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>	<p>Knuspriger Bio-Linsentaler mit Kohlrabi-Erbsen-Rahmgemüse und Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kJ 451,2 / kcal 107,8 / Fett 4,1, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 13,8 g, davon Zucker 2 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,96 g / BE 1,2</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
Vollkost				
<p>Spätzle mit Erbsen, dazu Karotten-Zucchini-Rahmsauce DGE-Empfehlung: Clementine</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  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 Rinderfrikadelle mit Bratensauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</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>	<p>Spaghetti mit Bolognese vom Rind DGE-Empfehlung: Apfel</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</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>Keine Verpflegung</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>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>	<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>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 14
Montag

31.03.2025
Dienstag

bis

04.04.2025
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>Frischer Salat mit Balsamico-Dressing</p> <p>Senf</p> <p>3</p> <p>KJ 161 / kcal 39 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g, KH 4,1 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,50 g / BE 0,3</p>	<p>Gurken-Rohkost</p>  <p>KJ 51 / kcal 12 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g, KH 1,8 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 0,2</p>	<p>Gemügesticks</p> <p>KJ 73 / kcal 17 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g, KH 2,6 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,01 g / BE 0,2</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
Dessert				
<p>Clementine</p>  <p>KJ 192 / kcal 46 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g, KH 9,0 g, davon Zucker 9,0 g / Eiweiß 0,7 g / Salz 0,01 g / BE 1,8</p>	<p>Vanillepudding</p>  <p>Milch (Lactose)</p> <p>KJ 331 / kcal 79 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 13g, davon Zucker 10,0 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,18 g / BE 1,1</p>	<p>Erdbeer-Quark-Dessert</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>KJ 571 / kcal 136 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,9 g, KH 14,3 g, davon Zucker 14,3 g / Eiweiß 6,9 g / Salz 0,13 g / BE 1,2</p>	<p>Apfel</p>  <p>KJ 255 / kcal 61 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g, KH 14,4 g, davon Zucker 13,2 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,2</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 15
Montag

07.04.2025
Dienstag

bis
11.04.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> 3 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>Überbackener 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>	<p>Schmetterlingsnudeln mit Paprika-Karotten-Bolognese DGE-Empfehlung: Schokopudding</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Sojabohnen Dessert: Milch (Lactose)</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>Keine Verpflegung</p>
Vollkost				
<p>Paniertes Seelachsfilet mit Bio-Rahmwirsing und Salzkartoffeln DGE-Empfehlung: Banane</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> <p>  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 Geflügelwiener, 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 1,30g / BE 1,2 g</p>	<p>Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Vollkornreis DGE-Empfehlung: Kohlrabistifte</p> <p>  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>	<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 0,30g / BE 1,4</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<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>	<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>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 15
Montag

07.04.2025
Dienstag

bis

11.04.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
Gemüsesticks	Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing	Kohlrabistifte	Kopfsalat mit Kräuter-Dressing	Keine Verpflegung
	 Milch (Lactose) 3	 3	Schwefeldioxid/Sulfit, Senf 3, 11	
kJ 73 / kcal 17 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0 g, KH 2,6 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 1,0 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 137 / kcal 33 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0 g / KH 6,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,06 g / BE 0,6	kJ 167 / kcal 40 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g, KH 25,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,31 g / BE 0,3	
Dessert				
Banane	Fruchtjoghurt Banane	Pudding Butterkeks	Schokopudding	Keine Verpflegung
	Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	 Milch (Lactose)	
kJ 218 / kcal 52 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g, KH 12,4 g, davon Zucker 10,3 g / Eiweiß 0,5 g / Salz 0,01 g / BE 1,0	kJ 363 / kcal 87 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g, KH 11,3 g, davon Zucker 10,7 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,13 g / BE 0,9	kJ 329 / kcal 79 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 13,0 g, davon Zucker 10 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,18 g / BE 1,1	kJ 350 / kcal 84 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 14,0 g, davon Zucker 10,0 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,18 g / BE 1,2	
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 16
Montag

14.04.2025 bis
Dienstag

18.04.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Eieromelette mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln DGE-Empfehlung: Joghurt mit Kirschragout</p> <p>Eier, Milch (Lactose), Schwefeldioxid/Sulfit; Dessert: Milch (Lactose)</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>Spaghetti mit Tofu-Karotten-Carbonara und Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen</p> <p>kJ 503 / kcal 120 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 17,0 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,08 g / BE 1,4</p>	<p>Kartoffelknödel mit Croûtons gefüllt, dazu Bratensauce und grüne Bohnen</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p>kJ 454 / kcal 108 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 12,8 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,8 g / Salz 0,79 g / BE 1,1</p>	<p>Linsen-Eintopf mit Weizenbrötchen DGE-Empfehlung: Paprikasticks</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)</p>  kJ 428 / 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>Keine Verpflegung</p>
--	--	--	--	---------------------------------

Vollkost

<p>Rindfleischburger im Brötchen mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam</p>  12, 11  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>Lachscurry in Tomaten-Kokos-Sauce mit Langkornreis, dazu Salat mit Kräuter-Öl-Dressing DGE-Empfehlung: Kiwi</p> <p>Fisch, Sojabohnen, Senf, Sulfit</p>  3  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>Pfannengulasch vom Rind mit Karotten-Erbsengemüse und Spätzle DGE-Empfehlung: Vanillepudding</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf, Dessert: Milch (Lactose)</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>Köttbullar in Rahm vom Geflügel mit Bio-Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</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>Keine Verpflegung</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>Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf</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>	<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>	<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 16
Montag

14.04.2025
Dienstag

bis

18.04.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>KJ 161 / kcal 38 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g, KH 2,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,41 g / BE 0,2</p>	<p>Gemüsesticks</p> <p>KJ 73 / kcal 17 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g / KH 2,6 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 1 g / Salz 1,01 g / BE 0,2</p>	<p>Frischer Salat mit Italian-Dressing</p> <p>Schwefeldioxid/ Sulfid</p> <p>3, 11</p> <p>KJ 159 / kcal 38 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 1,9 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 0,9 g / Salz 0,46 g / BE 0,2</p>	<p>Paprikasticks</p> <p></p> <p>KJ 154 / kcal 37 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g, KH 6,4 g, davon Zucker 6,4 g / Eiweiß 1,3 g / Salz 0,01 g / BE 0,5</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
Dessert				
<p>Joghurt mit Kirschragout</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>KJ 207 / kcal 50 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 5,9 g, davon Zucker 5,5 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 0,09 g / BE 0,05</p>	<p>Kiwi</p> <p></p> <p>KJ 192 / kcal 46 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g, KH 9,0 g, davon Zucker 9,0 g / Eiweiß 0,7 g / Salz 0,00 g / BE 0,8</p>	<p>Vanillepudding</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>KJ 331 / kcal 79 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 13g, davon Zucker 10,0 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,18 g / BE 1,1</p>	<p>Karamellpudding</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>KJ 506 / kcal 121 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 19,0 g, davon Zucker 14,0 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 0,2 g / BE 1,6</p>	<p>Keine Verpflegung</p>
DE-ÖKO-003				