

Speisekarte



KW 51
Montag

16.12.2024 bis
Dienstag

20.12.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 771 / kcal 184 / Fett 10,7 g davon ges. Fettsäuren 5,4 g, KH 16,2 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 5,7 / Salz 1,33g/ BE 1,4</p>	<p>Spaghetti mit Tomatensauce und geriebenen Gouda</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</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>Vegetarisches Schnitzel auf Milchbasis mit vegetarischer Bratensauce, dazu Rotkohl und Kroketten</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf, 1</p> <p>kj 558 / kcal 133 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 17,7 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,23 g / BE 1,5</p>	<p>Vollkornspirelli mit Zucchini-Zwiebel-Auberginengemüse in Tomatensauce DGE empfiehlt: Gurken-Rohkost</p> <p>Gluten (Weizen), Dessert</p> <p> kj 495 / kcal 118 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 20,2 g, davon Zucker 2,5 / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,99 g / BE 1,7</p>	keine Verpflegung
Vollkost				
<p>Seelachsragout in Senf-Paprikasauce mit Erbsen, dazu Drellinudeln DGE empfiehlt: Eisbergsalat mit Zitronen-</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose), Senf</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>Kartoffel-Karotten-Kohlrabi-Eintopf, dazu Weizenbrötchen DGE empfiehlt: Schokopudding</p> <p>Gluten (Weize, Gerste), Sellerie; Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> kj 348 / kcal 83 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g, KH 11,4 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,94 g / BE 1,0</p>	<p>Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsauce mit Möhren und Langkornreis DGE empfiehlt: Banane</p> <p>Milch (Lactose), Senf</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 Knöpfele</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p> kj 495 / kcal 118 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 14,5 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 7 g / Salz 1,31 g / BE 1,2</p>	keine Verpflegung
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</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>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-Erbsen-Gemüse 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>	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 51
Montag

16.12.2024
Dienstag

bis
20.12.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p>Eisbergsalat mit Zitronen-Vinaigrette</p> <p> 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</p>	<p>Frischer Salat mit Italian-Dressing</p> <p>Schwefeldioxid/Sulphit</p> <p> 3, 11 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 Joghurt-Dressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3, 11 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>Gurken-Rohkost</p> <p> 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</p>	<p>keine Verpflegung</p>
Dessert				
<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> 3 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>Banane</p> <p> 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</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>keine Verpflegung</p>
DE-ÖKO-003				

Speisekarte



KW 1
Montag

23.12.2024 bis
Dienstag

27.12.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

Fruchtiges Süßkartoffel-Paprika-Tikka-Masala mit Langkornreis
DGE empfiehlt:
Karottenrohkost

Sojabohnen



kj 355 / kcal 85 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 11,5 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,89 g / BE 1,0

Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen

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

Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln

Eier, Milch (Lactose)

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

Karotten-Kohlrabi-Kartoffelgratin und Blattsalat mit Joghurdressing
DGE empfiehlt:
Vanillepudding

Milch (Lactose), Sellerie; Dessert: Milch (Lactose)



1, 3

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

keine Verpflegung

Vollkost

Gnocchi mit Spinatrahmsauce und geriebenem Käse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier

kj 572 / kcal 137 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g / KH 20,1 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,97 g / BE 1,7

Lachswwürfel in Tomatencremesauce mit Erbsen und Boccolottinudeln
DGE empfiehlt:
Clementine

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



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

Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Vollkornreis und Brokkoli
DGE empfiehlt:
Schokopudding

Milch (Lactose); Dessert: Milch (Lactose)



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

Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Weizenbrötchen

Gluten (Weizen, Gerste)



kj 407,2 / kcal 97,3 / 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

keine Verpflegung

Gluten-, Lactosefrei

Hähnchengeschnetzeltes in Champignonsauce mit Risi Bisi

Senf, Sojabohnen

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

Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus

3

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

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

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

keine Verpflegung

Speisekarte



KW 52
Montag

23.12.2024
Dienstag

bis

27.12.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
Karotten-Rohkost	Frischer Salat mit Joghurt-Dressing	Frischer Salat mit Balsamico-Dressing	Gemüsesticks	keine Verpflegung
 Milch (Lactose)	Milch (Lactose)	Senf, Sulfid		
3, 11	3, 11	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 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 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	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	
Dessert				
Kirsch-Quark-Dessert	Clementine	Schokopudding	Vanillepudding	keine Verpflegung
Milch (Lactose)		Milch (Lactose)	Milch (Lactose)	
kj 432 / kcal 103,2 / Fett 0,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 17,1 g, davon Zucker 16,6 g / Eiweiß 6 g / Salz 0,06 g / BE 1,4	kj 208 / kcal 49,7 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 9 g, davon Zucker 9 g / Eiweiß 0,7 g / Salz 0,01 g / BE 0,8	 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 1
Montag

30.12.2024 bis
Dienstag

03.01.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Vegetarisches Schnitzel 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 595 / kcal 142 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 18,1 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,80 g / BE 1,5</p>	<p>Tofuklöße mit Auberginen und Zucchini, dazu Paprikarahmsauce und Langkornreis</p> <p>Sojabohnen, Milch (Lactose), Schalenfrüchte (Mandeln)</p> <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>	<p>Spaghetti mit Linsen-Karotten-Bolognese, dazu geriebener Gouda</p> <p>DGE empfiehlt: Weintrauben</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> 3</p> <p>kJ 1035 / kcal 247 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g / KH 43,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 10,6 g / Salz 0,59 g / BE 3,6 g</p>	<p>Gedämpfter Hefekloß 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>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Erbsen</p> <p>DGE empfiehlt: Apfel-Quark-Dessert</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie; Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> 3</p> <p>kJ 493,2 / kcal 117,8 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 16,2 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5 g / Salz 0,60 g / BE 1,35</p>	<p>Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>DGE empfiehlt: Birne</p> <p>Gluten (Weizen), Fische, Milch (Lactose)</p> <p> </p> <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>	<p>Geflügel-Currywurst mit Süßkartoffel-Wedges</p> <p>Senf</p> <p>1, 8 </p> <p>kJ 515 / kcal 123 / Fett 6,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g, KH 11,1 g, davon Zucker 8 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,07 g / BE 0,9</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Spargel, dazu Möhren und Vollkornreis</p> <p>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>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>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>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 1
Montag

30.12.2024 bis
Dienstag

03.01.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p>Frischer Salat mit Italian-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>Frischer Salat mit American-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 Kartoffel-Kräuter-Dressing</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> 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>Apfel-Quark-Dessert</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> 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>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>Weintrauben</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>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 2
Montag

06.01.2025 bis
Dienstag

10.01.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Erbseintopf mit Weizenbrötchen DGE empfiehlt: Gurken-Rohkost</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Senf</p>  <p>KJ 290,9 / kcal 69,5 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 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-Erbсен-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>Vollkornspirelli mit Paprikarahmsauce und Mais DGE empfiehlt: Lollo Rosso mit American-Dressing</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose) Dressing: Eier, Sellerie, Milch (Lactose), Sulfit,</p>  <p>KJ 548 / kcal 131 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 21,9 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,68 g / BE 1,8</p>	<p>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</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>keine Verpflegung</p>
---	---	---	---	--------------------------

Vollkost

<p>Gebratene Rinderfrikadelle mit Rahmsauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</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>Spaghetti mit Bolognese vom Rind DGE empfiehlt: Apfel</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</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>Putengeschnetzeltes in Lauch-Zwiebel-Karotten-Gemüsesauce, dazu Möhren und Langkornreis</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p>  <p>KJ 496,2 / kcal 118,5 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 1 g / KH 16,3 g, davon Zucker 1,2g / Eiweiß 4,8 / Salz 1,65 g / BE 1,4</p>	<p>Spätzle mit Erbsen, dazu Karotten-Zucchini-Rahmsauce DGE empfiehlt: Vanillepudding</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Dessert: Milch (Lactose)</p>  <p>KJ 473 / kcal 113 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 16,3 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 0,54 g / BE 1,4</p>	<p>keine Verpflegung</p>
---	--	--	---	--------------------------

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>	<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 2
Montag

06.01.2025
Dienstag

bis
10.01.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
Gurken-Rohkost	Gemüsesticks	Lollo Rosso mit American-Dressing	Frischer Salat mit Joghurt-Dressing	keine Verpflegung
				
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	Milch (Lactose) 3, 11 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	Milch (Lactose) 3, 11 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				
Obstkorb	Apfel	Erdbeer-Quark-Dessert	Vanillepudding	keine Verpflegung
				
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 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	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	Milch (Lactose) 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 3
Montag

13.01.2025 bis
Dienstag

17.01.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Grießbrei mit Rote Grütze, vorweg Kartottencremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>11</p> <p>kj 460 / kcal 110 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 4,0 g/ KH 9,8 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 1,09 g/ BE 1,1</p>	<p>Schmetterlingsnudeln mit Paprika-Karotten-Bolognese DGE empfiehlt: Banane</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Sojabohnen</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>Linsen-Blumenkohl-Curry mit Erbsen und Langkornreis DGE empfiehlt: Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing</p> <p>Gluten (Weizen), Erdnüsse, Sojabohnen, Sesam; Salat: Milch (Lactose)</p>  <p>kj 502 / kcal 120 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g/ KH 19,5 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,26 g / BE 1,6</p>	<p>Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</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>keine Verpflegung</p>
---	--	--	---	---------------------------------

Vollkost

<p>Chili con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Vollkornreis DGE empfiehlt: Grießpudding</p> <p>Dessert: Gluten (Weizen) Milch (Lactose)</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>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Sour Cream und Beilagensalat mit Zitronendressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kj 507,6 / kcal 121,2 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g/ KH 20,3 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,17 g / BE 1,7</p>	<p>Lasagne mit Hackfleisch vom Rind</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie</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>Paniertes Seelachsfilet mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln DGE empfiehlt: Karotten-Rohkost</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</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>keine Verpflegung</p>
---	---	--	--	---------------------------------

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 Kirschrägout</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>	<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 3
Montag

13.01.2025 bis
Dienstag

17.01.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
Gemüsesticks	Gemischter Salat mit American-Dressing	Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing	Karotten-Rohkost	keine Verpflegung
	Milch (Lactose)	Milch (Lactose)		
	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				
Grießpudding	Banane	Apfel-Passionsfrucht-Quark	Milchpudding Butterkeks	keine Verpflegung
Milch (Lactose), Gluten (Weizen)		Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	
 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 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 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	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 4
Montag

20.01.2025 bis
Dienstag

24.01.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch

<p>Haferflocken-Sellerie-Karotten-Lauch-Rösti mit heller Sauce und Erbsen-Mais-Karottengemüse</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Sulfit 3</p> <p> kJ 668 / kcal 159 / Fett 8,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 14,5 g, davon Zucker 3,8 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,37 g / BE 1,2</p>	<p>Linsen-Eintopf mit Weizenbrötchen DGE empfiehlt: Apfel</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie</p> <p> kJ 468,2 / kcal 111,8 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 18,1 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,10 g / BE 1,5</p>	<p>Vollkornspirelli mit Blumenkohl-Brokkoligemüse und heller Rahmsauce DGE empfiehlt: Paprikasticks</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p> kJ 405 / kcal 97 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 14,4 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,52 g / BE 1,2</p>	<p>Spaghetti mit Tofu-Karotten-Carbonara und Erbsen DGE empfiehlt: Joghurt mit Kirschragout</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Sesam, Dessert: Milch (Lactose)</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>	
--	--	--	---	--

Vollkost

<p>Pfannengulasch vom Rind mit Rotkohl und Spätzle DGE empfiehlt: Vanillepudding</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf, Dessert: Milch (Lactose)</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</p>	<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>Pancakes mit Kirschragout und Vanillesauce, vorweg Zucchini-cremesuppe</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>	<p>Rindfleischburger im Brötchen mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam 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>keine Verpflegung</p>
---	--	--	--	--------------------------

Gluten-, Lactosefrei

<p>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Langkornreis</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>Geschmortes Paprika-, Auberginen-, Zucchini-gemüse mit Kräuter-Maisgrieß</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>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>keine Verpflegung</p>
--	---	---	---	--------------------------

Speisekarte



KW 4
Montag

20.01.2025 bis
Dienstag

24.01.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p>Frischer Salat mit Italian-Dressing</p> <p>Schwefeldioxid/Sulphit</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>Gemügesticks</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>Paprikasticks</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 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>keine Verpflegung</p>
Dessert				
<p>Vanillepudding</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> 1</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 0,45 g / BE 1,1</p>	<p>Apfel</p> <p> 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</p>	<p>Karamellpudding</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>KJ 467,9 / kcal 111,8 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g, KH 18,6 g, davon Zucker 8,5 g / Eiweiß 2,8 g / Salz 0,16 g / BE 1,6</p>	<p>Joghurt mit Kirschragout</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> 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</p>	<p>keine Verpflegung</p>
DE-ÖKO-003				