

Speisekarte KW
Für die Woche vom:

36
04.09.2023

08.09.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch - Vegi Tag

Donnerstag



Vegetarisch

Vegetarisches Frikassee "Chicken Style" mit Langkornreis

Vollkornspirelli mit Sesam und Linsen-Bolognese

Eieromelette mit Salzkartoffeln und Rahmspinat

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

Gluten (Hafer), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Sellerie, Sesam

Eier, Milch (Lactose)

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

KJ 668 / kcal 160 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 27,0 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,25 g / BE 2,25

KJ 721 / kcal 172 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 27,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 7,2 g / Salz 1,02 g / BE 2,2

KJ 409 / kcal 98 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 8,4 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,59 g / BE 0,6

KJ 336 / kcal 80 / Fett 1,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 12,7 g, davon Zucker 5,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,36 g / 0,8 BE



Vollkost

Pfannengulasch vom Rind mit Penne und Karotten-Erbsen-Gemüse

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

Eieromelette mit Salzkartoffeln und Rahmspinat

Köttbular vom Geflügel mit Erbsen und Langkornreis

Gluten (Weizen), Senf

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf
11.12

Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

KJ 543 / kcal 130 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 16,8 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,35 g / BE 1,4

KJ 848 / kcal 203 / Fett 8,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g
KH 23,2 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 0,79 g / BE 1,9

KJ 409 / kcal 98 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 8,4 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,59 g / BE 0,6

KJ 661 / kcal 158 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g
KH 19,8 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,07 g / BE 1,5

Gluten-, Laktosefrei

Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce

Seelachs in Dijon-Senf-Sauce, mit buntem Karottengemüse und Brokkoli-Langkornreis

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

Putensteaks mit Gemüse und Kartoffelstampf

Eier, Sojabohnen

Fisch, Sojabohnen

Sojabohnen

Sojabohnen, Senf

KJ 432 / kcal 103 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 14,8 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 2,3 g / Salz 1,14 g / BE 1,2

KJ 492 / kcal 118 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 11,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,27 g / BE 1,0

KJ 423 / kcal 101 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 15,9 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,99 g / BE 1,3

KJ 483 / kcal 115 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 12,6 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 1,28 g / BE 1,1

Legende



DGE Cert-Konform



Bio



Geflügel



Fisch



Rind

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten. Deklaration der Zusatzstoffe und Nährwerte / Allergene sowie

Dessert/ Salat siehe Liste * Die Nährwerte dieses Gerichtes sind ohne Brot oder Brötchen / ohne Zimt und Zucker berechnet/ (G)= Geflügel (R)= Rindfleisch (S) Schwein (F)= Fisch. Die Buchstaben stehen unter den Gerichten weisen die Allergene aus. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Erläuterung siehe Aushang.

Speisekarte KW

37

Für die Woche vom:

11.09.2023

15.09.2023

Montag - Vegi Tag



Dienstag



Mittwoch

Donnerstag



Vegetarisch

Penne mit fruchtiger Tomatensauce und Salat und Blattsalat mit Joghurtdressing

Milchreis mit Apfelmus, dazu Karottencremesuppe

Semmelknödel mit Champignonrahm mit Bio-Erbsen

Risi Bisi mit Ratatouillegemüse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)
3

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

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

kj 451 / kcal 108 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 18,4 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,59 g / BE 1,5

kj 419 / kcal 100 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g
KH 10,7 g, davon Zucker 4,2 g / Eiweiß 1,9 g / Salz 0,37 g / BE 0,9

kj 652 / kcal 156 / Fett 9,2 g, davon ges. Fettsäuren 4,5 g
KH 13,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,1 g / BE 2,0

kj 477 / kcal 114 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 15,8 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 1,6 g / BE 1,5

Vollkost

Penne mit fruchtiger Tomatensauce und Salat und Blattsalat mit Joghurtdressing

Fit-Pizza mit Geflügelsalami, Mozzarella und Paprika

Fischstäbchen mit Salzkartoffeln und Rahmspinat

Gebratene Rinderfrikadelle mit Würzkartoffeln, Sour Cream und Karottensalat

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)
3

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)
1

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

kj 451 / kcal 108 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 18,4 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,59 g / BE 1,5

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

kj 490 / kcal 117 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 12,5 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,05 g / BE 1,0

kj 613 / kcal 14 / Fett 7,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
KH 12,2 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 1,17 g / BE 1,0

Gluten-, Laktosefrei

Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsegemüse

Maisgrießbrei mit Kirschrugout

Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis

Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

Sojabohnen, Sellerie, Senf

Sojabohnen

Sojabohnen

Eier, Sojabohnen, Senf

kj 541 / kcal 129,2 / 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 2,0

kj 250 / kcal 60 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 4,7 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,65 g / BE 0,4

kj 492 / kcal 118 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 11,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,27 g / BE 1,0

kj 528 / kcal 126 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 18,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 2,67 g / BE 1,6

Legende



DE ÖKO-003



Bio



Geflügel



Fisch



Rind

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

Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten.
Deklaration der Nährwerte / Allergene und Zusatzstoffe (Zahlen) siehe Karte. Erläuterung im Aushang.



Speisekarte KW

38

Für die Woche vom:

18.09.2023

22.09.2023

Montag



Vegetarisch

Bauerntopf mit Vollkorn-Brötchen

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

kj 460 / kcal 110 / Fett 3,5 g, davon ges.
Fettsäuren 0,4 g
KH 14,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,1 g /
Salz 1,08 g / BE 1,2

Dienstag



Vegetarische Köttbullar mit Rahmsauce
und Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Senf

kj 307 / kcal 73 / Fett 1,7 g, davon ges.
Fettsäuren 0,2 g
KH 12,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 2,0 g /
Salz 1,06 g / BE 1,0

Mittwoch - Vegi Tag



Süßkartoffel Wedges mit Joghurt-Dip, dazu
Salat mit Kräuter-Kartoffeldressing

Milch (Lactose), Sulfid

kj 536 / kcal 128 / Fett 7,5 g, davon ges.
Fettsäuren 2,3 g
KH 12,5 g, davon Zucker 5,0 g / Eiweiß 2,4 g / Salz
0,68 g / BE 1,1

Donnerstag



Bunte Gnocchi mit Blumenkohl-Bolognese

Gluten (Weizen), Eier

kj 400 / kcal 96 / Fett 2,0 g, davon ges.
Fettsäuren 0,3 g
KH 15,3 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 3,2 g /
Salz 0,93 g / BE 1,3



Vollkost

Haschee-Hörnchen mit Erbsen

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

kj 615 / kcal 147 / Fett 4,9 g, davon ges.
Fettsäuren 1,7 g
KH 19,0 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 5,9 g /
Salz 1,13 g / BE 1,5



Geflügel-Köttbullar mit Kartoffelpüree
und Möhrengemüse

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

kj 489 / kcal 117 / Fett 7,0 g, davon ges.
Fettsäuren 2,8 g
KH 9,5 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 3,8 g / Salz
1,44 g / BE 1,0



Süßkartoffel Wedges mit Joghurt-Dip, dazu
Salat mit Kräuter-Kartoffeldressing

Milch (Lactose), Sulfid

kj 536 / kcal 128 / Fett 7,5 g, davon ges.
Fettsäuren 2,3 g
KH 12,5 g, davon Zucker 5,0 g / Eiweiß 2,4 g / Salz
0,68 g / BE 1,1



Fischfiguren mit Gemüserais und
Ratatouillesgemüse

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

kj 562 / kcal 134 / Fett 4,5 g, davon ges.
Fettsäuren 0,4 g
KH 16,8 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,9 g /
Salz 0,87 g / BE 1,4

**Gluten-,
Laktosefrei**

Rinderhaschee mit Reis und Karotten-
Erbsengemüse

Sojabohnen, Sellerie, Senf

kj 853 / kcal 204 / Fett 3,2 g, davon ges.
Fettsäuren 0,8 g
KH 36,9 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,9 g /
Salz 1,17 g / BE 3,1

Buntes Grillgemüse mit Paprika,
Auberginen und Zucchini mit Gemüserais

kj 333 / kcal 80 / Fett 3,0 g, davon ges.
Fettsäuren 0,3 g
KH 11,9 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 1,0 g /
Salz 1,14 g / BE 1,0

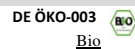
Pasta a la Napoli in fruchtiger
Tomatensauce

kj 568 / kcal 136 / Fett 2,0 g, davon ges.
Fettsäuren 0,2 g
KH 25,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,0 g / Salz
1,04 g / BE 2,2

Rinderbraten in brauner Sauce mit
Apfelrotkohl und Salzkartoffeln

kj 278 / kcal 67 / Fett 2,0 g, davon ges.
Fettsäuren 0,3 g
KH 6,5 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,1 g / Salz
0,99 g / BE 0,5

Legende



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

Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten.
Deklaration der Nährwerte / Allergene und Zusatzstoffe (Zahlen) siehe Karte. Erläuterung im Aushang.

AKTIONSWOCHEN
Prima fürs
Klima
Superhelden braucht
die Welt.

Speisekarte KW

39

Für die Woche vom:

25.09.2023

29.09.2023

Montag



Vegetarisch

Spaghetti mit Sonnenblumenkern-
Bolognese und Reibekäse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kj 578 / kcal 138 / Fett 4,5 g, davon ges.
Fettsäuren 1,4 g
KH 18,3 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,5 g /
Salz 1,43 g / BE 1,5

Dienstag



Haferflocken-Gemüserösti mit
Käserahmsauce, dazu Karottengemüse

Gluten (Weizen,Hafer), Milch (Lactose)

kj 309 / kcal 74 / Fett 4,3 g, davon ges.
Fettsäuren 2,3 g
KH 6,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 2,0 g / Salz
0,75 g / BE 0,5

Mittwoch



Vegetarische Gemüselasagne

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kj 517 / kcal 124 / Fett 5,4 g, davon ges.
Fettsäuren 2,3 g
KH 15,1 g, davon Zucker 4,9 g / Eiweiß 3,1 g / Salz
1,36 g / BE 1,3

Donnerstag - Vegi Tag



Schupfnudelpfanne mit Kürbissugo und
Sour Cream

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kj 777 / kcal 186 / Fett 5,6 g, davon ges.
Fettsäuren 1,1 g
KH 27,2 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,2 g /
Salz 0,46 g / BE 2,3



Vollkost

Spaghetti Bolognese vom Rind mit
Reibekäse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)
2, 3

kj 607 / kcal 145 / Fett 4,7 g, davon ges.
Fettsäuren 1,6 g
KH 18,6 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 6,6 g /
Salz 1,47 g / BE 1,6



Putenschinkennudeln mit Blattsalat und
Joghurt-Dressing

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)
2, 3

kj 626 / kcal 149 / Fett 2,9 g, davon ges.
Fettsäuren 0,5 g
KH 23,0 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 7,2 g /
Salz 0,60 g / BE 1,9



Rindfleischcannelloni mit Tomatensauce

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kj 476 / kcal 114 / Fett 5,3 g, davon ges.
Fettsäuren 2,0 g
KH 12,2 g, davon Zucker 4,0 g / Eiweiß 4,0 g / Salz
1,38 g / BE 1,0



Schupfnudelpfanne mit Kürbissugo und
Sour Cream

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kj 777 / kcal 186 / Fett 5,6 g, davon ges.
Fettsäuren 1,1 g
KH 27,2 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,2 g /
Salz 0,46 g / BE 2,3

**Gluten-,
Laktosefrei**

Hühnerfrikassee mit
Champignons,Erbsen und Reis

Sojabohnen

kj 423 / kcal 101 / Fett 2,3 g, davon ges.
Fettsäuren 0,8 g
KH 15,9 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 4,0 g /
Salz 0,99 g / BE 1,3

Grillgemüse mit Tomatensauce und
Paprikareis

kj 492 / kcal 118 / Fett 4,7 g, davon ges.
Fettsäuren 0,6 g
KH 11,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 6,7 g /
Salz 1,27 g / BE 1,0

Nudeln a la Bolognese vom Rind

kj 250 / kcal 60 / Fett 3,5 g, davon ges.
Fettsäuren 1,1 g
KH 4,7 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz
0,65 g / BE 0,4

Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce

Eier, Sojabohnen

kj 432 / kcal 103 / 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

Legende

DE ÖKO-003

Bio



Geflügel

Fisch

Rind

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

Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten.
Deklaration der Nährwerte / Allergene und Zusatzstoffe (Zahlen) siehe Karte.Erläuterung im Aushang.

Speisekarte KW

40

Für die Woche vom:

02.10.2023

06.10.2023

Montag



Vegetarisch

Knuspriger Bio-Linsentaler mit Rahmgemüse, dazu Salzkartoffeln

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

kJ 483 / kcal 115 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 13,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 2,11 g / BE 1,1

Dienstag



Romanesco-Knöpfele-Gemüsepfanne

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

kJ 517 / kcal 124 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g
KH 14,6 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,82 g / BE 1,2

Mittwoch



Wellenbandnudeln in Paprikarahmsauce und Mais

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 547 / kcal 131 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 20,4 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,88 g / BE 1,7

Donnerstag - Vegi Tag



Falafelbällchen mit Sour Cream und Würzkartoffeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 633 / kcal 151 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 16,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,06 g / BE 1,4

Vollkost

Tomatensuppe mit Reis, dazu Geflügelbuckwurst und ein Bio-Körnerbrötchen

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

kJ 613 / kcal 146 / Fett 7,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g
KH 13,4 g, davon Zucker 4,4 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 1,83 g / BE 1,1

Lasagne Bolognese mit frischem Salat und Joghurt-Dressing

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)
3

kJ 485 / kcal 116 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g
KH 11,1 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,39 g / BE 0,9

Paniertes Putenbrustschnitzel mit Champignonrahm und Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kJ 346 / kcal 82,6 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 8,8 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,46 g / BE 0,7

Falafelbällchen mit Sour Cream und Würzkartoffeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kJ 633 / kcal 151 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 16,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,06 g / BE 1,4

Gluten-, Laktosefrei

Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis

kJ 528 / kcal 126 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 18,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 2,67 g / BE 1,6

Süßkartoffel Tikka Masala

Sojabohnen

kJ 662 / kcal 158 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6 g / Salz 1,08 g / BE 1,5

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken

Eier, Sellerie

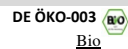
kJ 541 / kcal 129,2 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g
KH 22,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,01 g / BE 2,0

Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi

Eier, Sojabohnen, Senf

kJ 492 / kcal 118 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 11,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,27 g / BE 1,0

Legende



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

Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten.
Deklaration der Nährwerte / Allergene und Zusatzstoffe (Zahlen) siehe Karte.Erläuterung im Aushang.

Speisekarte KW

41

Für die Woche vom:

09.10.2023

13.10.2023

Montag - Vegi Tag



Dienstag

Mittwoch



Donnerstag

Vegetarisch

Vollkornspirelli mit Gemüsebolognese

Gnocchi mit feiner Gemüserahmsauce und Brokkoli

Überbackener Blumenkohl mit Salzkartoffeln und Blattsalat, dazu Joghurtdressing

Vegetarische Maultaschen mit Petersilienbutter und Sommergemüse

Gluten (Weizen), Sellerie

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

Milch (Lactose)

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

KJ 556 / kcal 133 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 22,5 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,21 g / BE 1,9

KJ 411 / kcal 98 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 18,1 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 2,4 g / Salz 0,72 g / BE 1,5

KJ 252 / kcal 60 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 7,3 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,33 g / BE 1,2

KJ 671 / kcal 161 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
KH 17,6 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,33 g / BE 1,5



Vollkost

Vollkornspirelli mit Gemüsebolognese

Mildes Fischcurry mit Vollkornnudeln, Salat und Kräuterdressing

Hühnerfrikassee mit Karottengemüse und Langkornreis

Hühnersuppe mit Reismudeln, Steckrüben, Karotten und Zucchini, dazu Bio-Körnerbrötchen

Gluten (Weizen), Sellerie

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

Milch (Lactose)

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)

KJ 556 / kcal 133 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 22,5 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,21 g / BE 1,9

KJ 379 / kcal 91 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g
KH 8,4 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 1,30 g / BE 0,7

KJ 520 / kcal 124 / Fett 39 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 16,7 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,81 g / BE 1,4

KJ 385 / kcal 92 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 12,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,87 g / BE 1,0

Gluten-, Laktosefrei

Kartoffelrahmsuppe

Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse

Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüsereis

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

Sojabohnen, Sellerie
3,8

Sojabohnen, Sellerie, Senf

KJ 250 / kcal 60 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 4,7 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,65 g / BE 0,4

KJ 853 / kcal 204 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 36,9 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,17 g / BE 3,1

KJ 333 / kcal 80 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 11,9 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 1,14 g / BE 1,0

KJ 568 / kcal 136 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 25,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,04 g / BE 2,2

Legende

DE ÖKO-003

Geflügel

Fisch

Rind

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

Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten. Deklaration der Nährwerte / Allergene und Zusatzstoffe (Zahlen) siehe Karte. Erläuterung im Aushang.

Speisekarte KW

42

Für die Woche vom:

16.10.2023

20.10.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Vegetarisch

Mensa geschlossen
Herbstferien

Mensa geschlossen
Herbstferien

Mensa geschlossen
Herbstferien

Mensa geschlossen
Herbstferien

Vollkost

**Gluten-,
Laktosefrei**

Legende



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

Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten.
Deklaration der Nährwerte / Allergene und Zusatzstoffe (Zahlen) siehe Karte.Erläuterung im Aushang.