

Speisekarte KW
Für die Woche vom:
Montag

43
23.10.2023
Dienstag

27.10.2023
Mittwoch

Donnerstag

Vegetarisch

**Mensa geschlossen
Herbstferien**

**Mensa geschlossen
Herbstferien**

**Mensa geschlossen
Herbstferien**

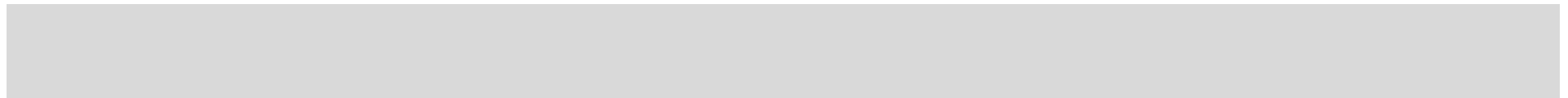
**Mensa geschlossen
Herbstferien**



Vollkost



Gluten-, Laktosefrei



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
Für die Woche vom:

Montag



44
30.10.2023

Dienstag



03.11.2023

Mittwoch

Donnerstag

Vegetarisch

Fruchtiges Süßkartoffel-Tikka-Masala mit Langkornreis

Sojabohnen

kj 459 / kcal 110 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 19,5 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 1,93 g / BE 1,6

Gemüse-Kartoffelgratin mit Käse überbacken und Blattsalat mit Joghurtdressing

Milch (Lactose), Sellerie

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

**Mensa geschlossen
Allerheiligen**

Vegetarischer Kartoffeleintopf mit Karotten, dazu ein Bio-Körnerbrötchen

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

kj 404 / kcal 96 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 14,5 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,18 g / BE 1,2

Vollkost

Gebratene Rinderfrikadelle mit Würzkartoffeln, Sour Cream und Karottensalat

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf
2

kj 660 / kcal 158 / Fett 8,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g
KH 8,6 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 12,8 g / Salz 1,36 g / BE 0,7

Pfannengulasch vom Rind mit Bio-Penne und Karotten-Gemüse

Gluten (Weizen), Senf

kj 586 / kcal 140 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 18,6 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 0,90 g / BE 1,6

Rindfleischrahmgeschnetzeltes mit buntem Gemüse und Spätzle

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

kj 458 / kcal 109 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 14,9 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,32 g / BE 1,24

Gluten-, Laktosefrei

Süßkartoffel Tikka Masala

Sojabohnen

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

Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüsereis

kj 338 / kcal 81 / 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

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

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
Für die Woche vom:
Montag

45
06.11.2023
Dienstag

10.11.2023
Mittwoch

Donnerstag - Vegi Tag

Vegetarisch

Vegetarisches Schnitzel mit Gartengemüse und Salzkartoffeln, dazu vegane Bratensauce

Tomatencremesuppe dazu Kartoffelpuffer mit Apfelmus

Vegetarisches mildes Chili mit Bohnen, Mais, Paprika, Sonnenblumenkernen und Vollkornreis

Tortellini mit Gemüsefüllung, dazu Tomatensauce

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

Eier, Milch (Lactose), Schwefeldioxid/Sulfit

Sojabohnen

Gluten (Weizen), Sellerie

kj 343 / kcal 82 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 11,4 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,01 g / BE 0,9

kj 537 / kcal 128 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g
KH 13,4 g, davon Zucker 4,6 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,64 g / BE 1,1

kj 489 / kcal 117 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 21,3 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 2,33 g / BE 1,8

kj 549 / kcal 131 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 21,5 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,00 g / BE 1,8



Hühnerfrikassee mit Karottengemüse und Langkornreis

Spaghetti mit Bolognese vom Rind

Putensteak mit Geflügeljus, dazu Salzkartoffeln und Karottengemüse

Tortellini mit Gemüsefüllung, dazu Tomatensauce

Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Sellerie

Gluten (Weizen), Sellerie

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

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

kj 381 / kcal 91 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 7,3 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 7,1 g / Salz 0,44 g / BE 0,6

kj 549 / kcal 131 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 21,5 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,00 g / BE 1,8

Gluten-
Laktosefrei

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

Grillgemüse mit Tomatensauce und Paprikareis

Nudeln a la Bolognese vom Rind

Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce

Sojabohnen

Eier, Sojabohnen

kj 422 / 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 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

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

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

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
Für die Woche vom:
Montag



46
13.11.2023
Dienstag

17.11.2023
Mittwoch



Donnerstag - Vegi Tag



Vegetarisch

Knuspriger Bio-Linsentaler mit Rahmgemüse, dazu Salzkartoffeln

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

Spätzle mit Brokkoli und Käserahmsauce

Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose)

Romanesco-Knöpfele-Gemüsepfanne

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

Schmetterlingsnudeln in Paprikarahmsauce und Mais

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kj 403 / kcal 96 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 13,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 2,8 g / Salz 0,75 g / BE 1,1

kj 530 / kcal 126 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g
KH 18,3 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 2,02 g / BE 1,5

kj 508 / kcal 121 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g
KH 14,9 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,82 g / BE 1,2

kj 283 / kcal 68 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 9,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 1,24 g / BE 0,8



Vollkost

Paniertes Seelachsfilet mit Erbsen-Möhren-Gemüse und Salzkartoffeln, dazu Rahmsauce

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

Tomatensuppe mit Reis, dazu Geflügelbocwurst und ein Bio-Körnerbrötchen

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

Paniertes Putenbrustschnitzel mit Rahmsauce und Salzkartoffeln, dazu Rotkohl

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

Schmetterlingsnudeln in Paprikarahmsauce und Mais

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kj 465 / kcal 111 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 13,2 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,21 g / BE 1,1

kj 451 / kcal 108 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 15,9 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,28 g / BE 1,3

kj 509 / kcal 122 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 12,6 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,47 g / BE 1,1

kj 283 / kcal 68 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 9,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 1,24 g / BE 0,8

Gluten-
Laktosefrei

Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken

Eier, Sellerie

Süßkartoffel Tikka Masala

Sojabohnen

Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi

Eier, Sojabohnen, Senf

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

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

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

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



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
Für die Woche vom:
Montag

47
20.11.2023
Dienstag

24.11.2023
Mittwoch - Vegi Tag

Donnerstag



**Vollkornspirelli mit
Gemüsebolognese**

**Gemüsesuppe und Pancakes
mit Vanillesauce und
Kirschrägout**

**Salzkartoffeln mit
Kräuterquark und
Karottensalat**



**Überbackener Blumenkohl
mit Salzkartoffeln und
Blattsalat, dazu
Joghurtdressing**

Vegetarisch

Gluten (Weizen), Sellerie, Sojabohnen

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

Milch (Lactose)

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

kj 713 / kcal 170 / Fett 6,2 g, davon
ges. Fettsäuren 1,7 g
KH 24,2 g, davon Zucker 12,5 g /
Eiweiß 4,2 g / Salz 0,93 g / BE 2,0

kj 363 / kcal 87 / Fett 3,1 g, davon ges.
Fettsäuren 2,0 g
KH 10,9 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 3,9
g / Salz 0,35 g / BE 0,9

1,3
kj 250 / kcal 60 / Fett 2,1 g, davon ges.
Fettsäuren 1,1 g
KH 7,7 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß
2,5 g / Salz 0,34 g / BE 0,6



**Rindfleischgeschnetzeltes in
roter Curry-Gemüsesauce, dazu
Spätzle**



**Hühnersuppe mit
Reisnudeln,Steckrüben,
Karotten und Zucchini, dazu
Bio-Körnerbrötchen**

**Salzkartoffeln mit
Kräuterquark und
Karottensalat**



**Fit -Pizza mit Geflügelsalami,
Mozzarella und Paprika**

Vollkost

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sojabohnen,
Sesam

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)

Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kj 606 / kcal 145 / Fett 5,6 g, davon ges.
Fettsäuren 2,0 g
KH 17,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 6,3 g
/ Salz 1,40 g / BE 1,4

kj 389 / kcal 93 / Fett 2,2 g, davon ges.
Fettsäuren 0,4 g
KH 13,6 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß
4,5 g / Salz 1,92 g / BE 1,1

kj 363 / kcal 87 / Fett 3,1 g, davon ges.
Fettsäuren 2,0 g
KH 10,9 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 3,9
g / Salz 0,35 g / BE 0,9

2,3
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

Gluten-
Laktosefrei

Kartoffeleintopf

**Rinderhaschee mit Reis und
Karotten-Erbsengemüse**

**Buntes Grillgemüse mit
Paprika, Auberginen und
Zucchini mit Gemüsereis**

**Pasta a la Napoli in
fruchtiger Tomatensauce**

Sellerie

Sojabohnen, Sellerie, Senf

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

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

kj 338 / kcal 81 / 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

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



Deklaration der Nährwerte / Allergene und Zusatzstoffe (Zahlen) siehe Karte.Erläuterung im Aushang.

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.

Speisekarte KW
Für die Woche vom:
Montag

48
27.11.2023
Dienstag

01.12.2023
Mittwoch - Vegi Tag

Donnerstag



Vegetarisch

**Vollkornreis mit Gemüse-
Carbonarra, dazu Sesam**

**Vegetarisches
Frikassee "Chicken Style" mit
Langkornreis**

**Eieromelette mit Salzkartoffeln
und Rahmspinat**

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

Sojabohnen, Sesam

Gluten (Hafer), Milch (Lactose)

Eier, Milch (Lactose)

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

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

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

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

kj 403 / kcal 96 / Fett 1,6 g, davon ges.
Fettsäuren 0,1 g
KH 17,2 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß
3,0 g / Salz 1,33 g / 1,4 BE



Vollkost

**Köttbular vom Geflügel mit
Marktgemüse und
Kartoffelpüree**

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

**Eieromelette mit Salzkartoffeln
und Rahmspinat**

**Pfannengulasch vom Rind mit
Bio-Penne und Karotten-
Erbsen-Gemüse**

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

Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch
(Lactose), Sellerie, Senf
12

Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Senf

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

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

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

kj 586 / kcal 140 / Fett 4,5 g, davon ges.
Fettsäuren 0,8 g KH 18,6 g, davon Zucker
0,8 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 0,90 g / BE 1,6

Gluten-
Laktosefrei

**Röstinchen mit Zimt-Zucker
und Apfelmus**

**Gnocchi-Gemüsepfanne mit
Tomatensauce**

**Hühnerfrikassee mit
Champignons, Erbsen und Reis**

**Hähnchengeschnetzeltes mit
buntem Paprikareis**

3

Eier, Sojabohnen

Sojabohnen

Sojabohnen

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

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

kj 422 / 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 713 / kcal 170 / Fett 2,7 g, davon ges.
Fettsäuren 0,3 g
KH 28,0 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß
7,8 g / Salz 0,50 g / 2,3 BE

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.