

Speisekarte KW  
Für die Woche vom:

39  
18.09.2023

22.09.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



**Vegetarisch**

Vegetarische  
Gemüselasagne#

Kürbis-Ravioli mit Paprikarahmsauce und  
Salat#

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

1

3

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

kJ 503 / kcal 120 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g  
KH 18,5 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,82 g/  
BE 1,5



**Vollkost**

Spaghetti Bolognese vom Rind  
mit Reibekäse#

Geflügelrahmgescnnetztes  
mit Rösti und  
Karottengemüse#

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Eier, Milch (Lactose), Senf, Sulfit

2, 3

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

kJ 505 / kcal 121 / Fett 7,8 g, davon  
ges. Fettsäuren 2,0 g  
KH 8,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß  
3,9 g / Salz 1,04 g / BE 0,7

DE ÖKO-003



Bio



Geflügel



Fisch



Rind

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.