

Speisekarte KW  
Für die Woche vom:  
**Montag**

45  
06.11.2023  
**Dienstag**

10.11.2023  
**Mittwoch**

**Donnerstag**

Menü

**Vegetarisches Schnitzel mit Gartengemüse und Salzkartoffeln, dazu vegane Bratensauce**

**Spaghetti mit Bolognese vom Rind**

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

**Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Bio-Körnerbrötchen**

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

Gluten (Weizen), Sellerie

Sojabohnen

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)

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 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 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 387 / kcal 92 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 14,0 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,96 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**

**Menü**

**Tomatensuppe mit Reis, dazu  
Geflügelbockwurst und ein Bio-  
Körnerbrötchen**

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

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

**Paniertes Putenbrustschnitzel  
mit Rahmsauce und  
Salzkartoffeln, dazu Rotkohl**

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

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

**Lasagne Bolognese mit  
frischem Salat und Joghurt-  
Dressing**

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

kJ 491 / kcal 117 / Fett 4,6 g, davon ges.  
Fettsäuren 0,8 g  
KH 14,2 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß  
4,6 g / Salz 1,08 g / BE 1,2

**Spätzle mit Brokkoli und  
Käserahmsauce**

Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose)  
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

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**



**Donnerstag**



Menü

**Mildes Chili con carne mit Rindfleisch und Langkornreis, dazu Bio-Kräuter-Dip**

Milch (Lactose)

kJ 546 /kcal 130 /Fett 2,4 g,davon ges. Fettsäuren 0,5 g  
KH 22,2 g,davon Zucker 2,0 g/Eiweiß 4,7 g/Salz 1,73 g /BE 1,9

**Gemüsesuppe und Pancakes mit Vanillesauce und Kirschragnet**

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

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

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

Milch (Lactose)

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

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

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

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

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**



**48**  
**27.11.2023**  
**Dienstag**

**01.12.2023**  
**Mittwoch**

**Donnerstag**



Menü

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

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

Gluten (Hafer), Milch (Lactose)

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

**Eieromelette mit Salzkartoffeln  
und Rahmspinat**

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

**Linsen mit Spätzle und  
Geflügelwiener**

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie  
3,8

kj 571 / kcal 136 / Fett 5,9 g, davon ges.  
Fettsäuren 1,9 g  
KH 14,8 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß  
5,9 g / Salz 1,21 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.

