

Speisekarte



KW 39
Montag

23.09.2024 bis
Dienstag

27.09.2024
Mittwoch

Donnerstag

Gericht			
<p>Hackfleischragout vom Rind mit Brokkoli und Salzkartoffeln</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> 	<p>Ihr habt gewählt: </p> <p>Milchreis mit Apfelmus, vorweg Brokkolicremesuppe</p> <p>DGE empfiehlt:</p> <p>Schokopudding</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Dessert: Milch (Lactose)</p>  <p>3</p>	<p>Vegetarisches Frikassee "Chicken Style" auf Erbsenbasis mit Langkornreis</p> <p>Gluten (Hafer), Milch (Lactose)</p>	<p>Ihr habt gewählt: </p> <p>Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>
<p>kJ 364 / kcal 87 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 8,2 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,54 g / BE 0,7</p>	<p>kJ 379 / kcal 91 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 14,1 g, davon Zucker 7,8 / Eiweiß 2,3 g / Salz 0,33 g / BE 1,2</p>	<p>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</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>

Speisekarte



KW 40
Montag

30.09.2024 bis
Dienstag

04.10.2024
Mittwoch

Donnerstag

Gericht

Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln	Ihr habt gewählt:  Putenschnitzel mit Geflügeljus, dazu Karotten-Erbsen- Bohngemüse und Kroketten	Tomaten-Kidneybohnen-Mais- Chili mit Fladenbrot DGE empfiehlt: Karottenrohkost	Gnocchi mit Spinatrahmsauce und geriebenem Käse
Eier, Milch (Lactose)	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf 	Gluten (Weizen, Gerste), Sojabohnen, Sesamsamen 	Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier
<small>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</small>	<small>kJ 623 / kcal 149 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 18,2 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 0,71 g / BE 1,5</small>	<small>kJ 467 / kcal 112 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 16,5 g, davon Zucker 5,5 g / Eiweiß 4,7 / Salz 1,07 g / BE 1,4</small>	<small>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</small>

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 41
Montag

07.10.2024
Dienstag

bis

11.10.2024
Mittwoch

Donnerstag

Gericht

<p>Wurstgulasch mit Geflügelwiener, dazu Makkaroni</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Laktose)</p> <p>2, 3, 8 </p> <p>kJ 647 / kcal 155 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g, KH 20,1 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 0,85 g / BE 1,7</p>	<p>Vegetarisches Schnitzel auf Milchbasis mit veganer Bratensauce, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Karotten und Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>kJ 469 / kcal 112 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g, KH 10,7 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,07 g / BE 0,9</p>	<p>Ihr habt gewählt: </p> <p>Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>DGE empfiehlt:</p> <p>Apfel-Quark-Dessert</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>Ihr habt gewählt: </p> <p>Geflügel-Currywurst mit Pommes Frites</p> <p>Senf</p> <p>8 </p> <p>kJ 631 / kcal 151 / Fett 7,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g, KH 14,6 g, davon Zucker 3,9 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 1,15 g / BE 1,2</p>
--	--	---	--

Speisekarte



KW 42
Montag

14.10.2024 bis
Dienstag

18.10.2024
Mittwoch

Donnerstag

Gericht			
<p>Gebratene Rinderfrikadelle mit Rahmsauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> 	<p>Ihr habt gewählt:  Kartoffelpuffer mit Apfelmus</p> <p>Eier, Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p>3</p>	<p>Cannelloni mit Karotten-Paprika-Zucchini-Füllung, dazu Basilikumrahmsauce und Reibekäse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>	<p>Ihr habt gewählt:  Spaghetti mit Bolognese vom Rind</p> <p>DGE empfiehlt: Apfel</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</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>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>kJ 572 / kcal 137 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g / KH 18,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,94 g / BE 1,6</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>

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 43
Montag

21.10.2024
Dienstag

bis

25.10.2024
Mittwoch

Donnerstag

Gericht			
<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>Ihr habt gewählt: </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>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Beilagensalat mit Zitronendressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kJ 504 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 19,5 g, davon Zucker 0,5 g / Eiweiß 2,0 g / Salz 0,14 g / BE 1,6</p>	<p>Grießbrei mit Rote Grütze, vorweg Karottencremesuppe</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>

Speisekarte



KW 44
Montag

28.10.2024 bis
Dienstag

01.11.2024
Mittwoch

Donnerstag

Gericht			
<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>Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Eier, Milch (Lactose)</p> <p>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</p>	<p>Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen</p> <p>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</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>