



Speisekarte

KW 17

22.04.2024

bis







26.04.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Vollkost		Vegetarisch		Vollkost		Vollkost	
Vegetarisches Schnitzel auf Milchbasis mit veganer Bratensauce, dazu Blumenkohl-, Brokkoli-Karottengemüse und Salzkartoffeln Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf 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		Makkaroni mit veganer Käserahmsauce auf Linsensbasis, dazu Brokkoli DGE empfiehlt: Eisbergsalat mit Paprika und Joghurt dressing Gluten (Weizen) Salat: Milch (Lactose)  kJ 401 / kcal 96 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g KH 13,4 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,50 g / BE 1,1		Geflügel-Currywurst mit Pommes Frites Senf 8 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		Hühnerfrikassee mit Bio-Möhren und Langkornreis DGE empfiehlt: Kohlrabi-Rohkost Milch (Lactose)  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	
Salat Frischer Salat mit Joghurt-Dressing Milch (Lactose) 3, 11 kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3		Eisbergsalat mit Paprika und Joghurt dressing Milch (Lactose) 3, 11  kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3		Frischer Salat mit Kartoffel-Kräuter-Dressing kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3		Kohlrabi-Rohkost  kJ 163 / kcal 39 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 6,8 g, davon Zucker 6,4 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,06 g / BE 0,6	
Dessert Pfirsichpudding  kJ 517 / kcal 123 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g KH 37,0 g, davon Zucker 15,0 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,10 g / BE 1,4		Frischer Obstsalat 3 kJ 206 / kcal 49 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 11,6 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,05 g / BE 1,0		Birne  kJ 255 / kcal 61 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 14,4 g, davon Zucker 13,2g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,2		Grießpudding kJ 206 / kcal 49 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 11,6 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,05 g / BE 1,0	

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 18

29.04.2024

bis

03.05.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Vollkorn		Vegetarisch	
Gebratene Putenfrikadelle mit Geflügeljus, dazu Möhrengemüse und Salzkartoffeln Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Senf kj 272 / kcal 65 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 8,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,68 g / BE 0,7	Spaghetti mit Bolognese vom Rind DGE empfohlen: Vanillepudding Gluten (Weizen), Sellerie Dessert: Milch (Laktose) 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	1. Mai - FEIERTAG SCHULFREI	Gnocchi mit Tomatensauce und Reibekäse Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier kj 650 / kcal 155 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,1 g, KH 19,8 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,51 g / BE 1,7
Frischer Salat mit Joghurt-Dressing Milch (Lactose) 3, 11 kj 145 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3	Lollo Rosso mit American-Dressing Milch (Lactose) 3, 11 kj 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3	Gemüsesticks kj 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3	Frischer Salat mit Italian-Dressing Schwefeldioxid/Sulphit 3, 11 kj 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3
Apfel kj 255 / kcal 61 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 14,4 g, davon Zucker 13,2 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / BE 1,2	Frischer Obstsalat 3 kj 206 / kcal 49 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 11,6 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,05 g / BE 1,0	Vanillepudding Milch (Lactose) kj 331 / kcal 79 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 13,0 g, davon Zucker 10,0 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,18 g / BE 1,1	Weintrauben kj 255 / kcal 61 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 14,4 g, davon Zucker 13,2 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / BE 1,2

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 19

06.05.2024

bis







10.05.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Vollkost		Vegetarisch	
Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce und Bio-Erbsen, dazu Salzkartoffeln DGE empfohlen: Grießpudding Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose) Dessert: Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	 KJ 460 / kcal 110 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 13,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,54 g / BE 1,1	Tomatensuppe mit Reis, dazu Geflügelbrust und ein Bio-Körnerbrötchen Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie	Pancakes mit Kirschragout, vorweg Karottencremesuppe 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
Frischer Salat mit Joghurt-Dressing Milch (Lactose)	 3, 11 KJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3	Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing Milch (Lactose)	Gemüsesticks KJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3
Kopfsalat mit Kräuter-Dressing Schwefeldioxid/Sulphit	3, 11 KJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3	Kopfsalat mit Kräuter-Dressing	Kopfsalat mit Kräuter-Dressing Schwefeldioxid/Sulphit 3, 11 KJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3
Banane	 KJ 391 / kcal 93 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 20,0 g, davon Zucker 17,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,00 g / BE 1,7	Apfel-Quark-Dessert Milch (Lactose)	Grießpudding Milch (Lactose), Gluten (Weizen)  KJ 358 / kcal 86 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 14,0 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,33 g / BE 1,2
Weintrauben	 KJ 303 / kcal 72 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 15,2 g, davon Zucker 15,1 g / Eiweiß 0,7 g / Salz 0,01 g / BE 1,3	Weintrauben	Weintrauben  KJ 303 / kcal 72 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 15,2 g, davon Zucker 15,1 g / Eiweiß 0,7 g / Salz 0,01 g / BE 1,3

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 20

13.05.2024

bis

17.05.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Vollkost	Vollkost	Vegetarisch	Vollkost
<p>Grießbrei mit grüner Pflirsich-Kiwi-Grütze, vorweg Kartoffelrahmsuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kJ 356 / kcal 85 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g KH 9,4 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,52 g / BE 0,8</p>	<p>Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam</p> <p>12</p> <p>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</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>Köttbular 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>
Salat			
<p>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3, 11</p> <p>kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3</p>	<p>Paprikasticks</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3, 11</p> <p>kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3</p>	<p>Gemüsesticks</p> <p>kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3</p>	<p>Frischer Salat mit Italian-Dressing</p> <p>Schwefeldioxid/Sulphit</p> <p>3, 11</p> <p>kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3</p>
Dessert			
<p>Birne</p> <p>kJ 224 / kcal 53 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 10,8 g, davon Zucker 9,7 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,00 g / BE 0,9</p>	<p>Frischer Obstsalat</p> <p>3</p> <p>kJ 328 / kcal 78 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 17,6 g, davon Zucker 17,5 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,5</p>	<p>Vanillepudding</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>1</p> <p>kJ 331 / kcal 79 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 13,0 g, davon Zucker 10,0 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,45 g / BE 1,1</p>	<p>Fruchtjoghurt Heidelbeer</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kJ 454 / kcal 108 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g KH 17,5 g, davon Zucker 16,2 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,13 g / BE 1,5</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