



# Speisekarte

KW 23

03.06.2024 bis

07.06.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Vollkost	Vegetarisch	Vollkost	Vegetarisch
<p><b>Seelachs-Fischstäbchen mit Rahmspinat und Saizkartoffeln</b> DGE empfohlen: <b>Schokopudding</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Fisch Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> 1 </p> <p>kJ 484 / kcal 116 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 17,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,34 g / BE 1,4</p>	<p><b>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Bio-Erbsen</b> DGE empfohlen: <b>Banane</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p></p> <p>kJ 486 / kcal 116 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 18,8 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,74 g / BE 1,6</p>	<p><b>Geflügel-Currywurst mit Pommes Frites</b></p> <p>Senf </p> <p>8 </p> <p>kJ 503 / kcal 120 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g/KH 19,4 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,91 g / BE 0,6</p>	<p><b>Dampfnudel mit Vanillesauce, vorab Tomatencremesuppe</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>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</p>
<p><b>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</b></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><b>Eisbergsalat mit Paprika und Joghurt dressing</b></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><b>Frischer Salat mit Kartoffel-Kräuter-Dressing</b></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><b>Kohlrabi-Rohkost</b></p> <p></p> <p>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</p>
<p><b>Schokopudding</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 517 / kcal 123 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g KH 17,0 g, davon Zucker 15,0 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,10 g / BE 1,4</p>	<p><b>Frischer Obstsalat</b></p> <p>3</p> <p>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</p>	<p><b>Birne</b></p> <p></p> <p>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 0,00 g / BE 1,2</p>	<p><b>Grießpudding</b></p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> <p>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</p>

DE-ÖKO-003

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 24

10.06.2024 bis






14.06.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Vollkost		Vollkost		Vollkost		Vegetarisch	
<b>Gebratene Putenfrikadelle mit Geflügeljus, dazu Möhren und Salzkartoffeln</b> Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Senf kJ 272 / kcal 65 / Fett 2,4 g, davon ges. 0,4 g KH 8,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,68 g / BE 0,7	<b>Spaghetti mit Bolognese vom Rind</b> <b>DGE empfohlen:</b> <b>Vanillepudding</b> Gluten (Weizen), Sellerie Dessert: Milch (Lactose) kJ 594 / kcal 142 / Fett 5,5 g, davon ges. 2,0 g KH 17,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,44 g / Salz 0,98 g / BE 1,5	<b>Putenschnitzel mit Rahmsauce, dazu Blumenkohl-Karotten-Kohlrabi-Gemüse und Kroketten</b> Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf kJ 503 / kcal 120 / Fett 2,2 g, davon ges. 0,8 g KH 19,4 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,91 g / BE 0,6	<b>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</b> Eier, Gluten (Weizen), Schwefeldioxid/Sulfit 3,5 kJ 261 / kcal 62 / Fett 2,3 g, davon ges. 1,1 g KH 8,2 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 2,1 g / Salz 0,87 g / BE 0,7	<b>Salat</b>			
<b>Gurken-Rohkost</b>  kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3	<b>Gemüsesticks</b>  kJ 86,1 / kcal 21 / Fett 0,3 g, davon ges. 0 g KH 3,2 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,0 g / BE 0,3	<b>Lollo Rosso mit American-Dressing</b>  Milch (Lactose) 3, 11 kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3	<b>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</b> Milch (Lactose) 3, 11 kJ 143 / kcal 34 / Fett 1,6 g, davon ges. 0,3 g KH 3,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,47 g / BE 0,3	<b>Dessert</b>			
<b>Erdbeer-Quark-Dessert</b> Milch (Lactose) kJ 206 / kcal 49 / Fett 0,1 g, davon ges. 0 g KH 11,6 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,05 g / BE 1,0	<b>Vanillepudding</b>  Milch (Lactose) 3 kJ 331 / kcal 79 / Fett 1,5 g, davon ges. 1,0 g KH 13,0 g, davon Zucker 10,0 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,18 g / BE 1,1	<b>Frischer Obstsalat</b> 3 kJ 206 / kcal 49 / Fett 0,1 g, davon ges. 0 g KH 11,6 g, davon Zucker 10,8 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,05 g / BE 1,0	<b>Apfel</b>  kJ 255 / kcal 61 / Fett 0,1 g, davon ges. 0 g KH 14,4 g, davon Zucker 13,2 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,01 g / BE 1,2	<b>DE-ÖKO-003</b>			

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 25

17.06.2024 bis

21.06.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Vegetarisch	Vollkost	Vollkost	Vollkost
<p><b>Pancakes mit Kirsragout, vorweg Karottencremesuppe</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>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</p> <p><b>Montag</b></p>	<p><b>Lasagne mit Hackfleisch vom Rind</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>KJ 594 / kcal 142 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 17,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,44 g / Salz 0,98 g / BE 1,5</p> <p><b>Dienstag</b></p>	<p><b>Tomatensuppe mit Reis, dazu Geflügelbrust und ein Bio-Körnerbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie</p> <p>3,8</p> <p>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</p> <p><b>Mittwoch</b></p>	<p><b>Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce und Bio-Erbsen, dazu Salzkartoffeln</b></p> <p><b>DGE empfiehlt:</b></p> <p><b>Grießpudding</b> Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose) Dessert: Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>KJ 460 / kcal 110 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 13,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß, 6 g / Salz 0,54 g / BE 1,1</p> <p><b>Donnerstag</b></p>
<p><b>Karotten-Rohkost</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</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><b>Montag</b></p>	<p><b>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</b></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><b>Dienstag</b></p>	<p><b>Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing</b></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><b>Mittwoch</b></p>	<p><b>Gemüsesticks</b></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><b>Donnerstag</b></p>
<p><b>Milchpudding Butterkeks</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>KJ 264 / kcal 63 / Fett 3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g KH 5,2 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,10 g / BE 0,4</p> <p><b>Montag</b></p>	<p><b>Banane</b></p> <p>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</p> <p><b>Dienstag</b></p>	<p><b>Apfel-Quark-Dessert</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>KJ 286 / kcal 68 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 5,0 g, davon Zucker 4,8 g / Eiweiß 10,9 g / Salz 0,08 g / BE 0,4</p> <p><b>Mittwoch</b></p>	<p><b>Grießpudding</b></p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> <p>KJ 358 / kcal 86 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 14,0 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,33 g / BE 1,2</p> <p><b>Donnerstag</b></p>

DE-ÖKO-003

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 26

24.06.2024 bis













28.06.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Vollkost	Vollkost	Vollkost	Vegetarisch
<p><b>Köttbullar in Rahm vom Geflügel mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</b></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>	<p><b>Grießbrei mit grüner Pfirsich-Kiwi-Grütze, vorweg Kartoffelrahmsuppe</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> kJ 594 / kcal 142 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g/KH 17,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,44 g / Salz 0,98 g / BE 1,5</p>	<p><b>Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam</p> <p> 12 kJ 503 / kcal 120 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g/KH 19,4 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,91 g / BE 0,6</p>	<p><b>Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p>Eier, Milch (Lactose)</p> <p> 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</p>
<b>Salat</b>			
<p><b>Gemüsesticks</b></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><b>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</b></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><b>Paprikasticks</b></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><b>Gemüsesticks</b></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>
<b>Dessert</b>			
<p><b>Apfel</b></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><b>Grießpudding</b></p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> <p> 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</p>	<p><b>Frischer Obstsalat</b></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><b>Vanillepudding</b></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>

DE-ÖKO-003