



Speisekarte

KW 17 Montag **22.04.2024** Dienstag **bis** **26.04.2024** Mittwoch **Donnerstag**  **Freitag**

Vegetarisch					
<p>*Aktion* Vegane Königsberger Klöße aus Weizenprotein mit Bio-Erbsen, dazu Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Senf</p> <p>1</p> <p>KJ 493 / kcal 118 / Fett 6,0 g, davon ges.: Fettsäuren 2,2 g KH 10,7 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,85 g / BE 0,9</p>	<p>*Aktion* Makkaroni mit veganer Käsesauce auf Linsenbasis, dazu Brokkoli DGE empfiehlt: Eisbergsalat mit Paprika und Joghurtressing</p> <p>Gluten (Weizen) Salat: Milch (Lactose)</p> <p>1</p> <p>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</p>	<p>*Aktion* Canneloni mit Ricotta-Spinat-Füllung, dazu Basilikumsauce und Reibkäse DGE empfiehlt: Birne</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>1</p> <p>KJ 501 / kcal 120 / Fett 5,9 g, davon ges.: Fettsäuren 3,5 g KH 11,6 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,25 g / BE 1,0</p>	<p>*Aktion* Mohnnudeln mit Vanillesauce, vorab Tomatencremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Schalenfrüchte (Mandeln)</p> <p>KJ 485 / kcal 116 / Fett 2,9 g, davon ges.: Fettsäuren 1,3 g KH 17,2 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,76 g / BE 1,4</p>	<p>*Aktion* Linsen-Blumenkohl-Curry mit Vollkornreis DGE empfiehlt: Banane</p> <p>Gluten (Weizen), Erdnüsse, Sojabohnen, Sesam</p> <p>KJ 445 / kcal 106 / Fett 0,8 g, davon ges.: Fettsäuren 0,2 g KH 21,1 g, davon Zucker 5,4 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,54 g / BE 0,2</p>	
Vollkost					
<p>Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln DGE empfiehlt: Pfirischpudding</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>Rindfleisch-Blumenkohl-Curry mit Kichererbsen, dazu Couscous</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Lactose), Schalenfrüchte (Mandeln), Senf</p> <p>3</p> <p>KJ 618 / kcal 148 / Fett 5,4 g, davon ges.: Fettsäuren 1,7 g KH 16,8 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 7,0 g / Salz 0,86 g / BE 1,4</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>	<p>Hühnerfrikassee mit Bio-Möhren und Langkornreis DGE empfiehlt: Kohlrabi-Rohkost</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>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</p>	<p>Vegetarisches Schnitzel auf Milchbasis mit veganer Bratensauce, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Karottengemüse und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Hafer(), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>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</p>	
Gluten-, Laktosefrei					
<p>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>KJ 709 / kcal 169 / Fett 2,7 g, davon ges.: Fettsäuren 0,7 g KH 28,0 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 8,1 g / Salz 1,18 g / BE 2,3</p>	<p>Nudeln a la Bolognese vom Rind</p> <p>KJ 630 / kcal 151 / Fett 3,1 g, davon ges.: Fettsäuren 0,7 g KH 25,1 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,49 g / BE 2,1</p>	<p>Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, Zucchiniemüse mit Tomatensauce und Paprikareis</p> <p>KJ 338 / kcal 1181 / Fett 3,0 g, davon ges.: Fettsäuren 0,3 g KH 12,3 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 1,1 g / Salz 1,11 g / BE 1,0</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen, dazu Reis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>KJ 630 / kcal 151 / Fett 3,1 g, davon ges.: Fettsäuren 0,5 g KH 25,1 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,49 g / BE 2,1</p>	<p>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>KJ 428 / kcal 102 / Fett 3,7 g, davon ges.: Fettsäuren 0,7 g KH 14,8 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 2,3 g / Salz 1,14 g / BE 1,2</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 17 **22.04.2024** bis **26.04.2024** **Montag** **Dienstag** **Mittwoch** **Donnerstag** **Freitag**

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>Eisbergsalat mit Paprika und Joghurdressing</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>Frischer Salat mit Kartoffel-Kräuter-Dressing</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>Kohlrabi-Rohkost</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>Frischer Salat mit Italien-Dressing</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>	
Dessert					
<p>Pfirsichpudding</p> <p>Milch (Lactose)</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>Frischer Obstsalat</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>Birne</p> <p>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</p>	<p>Grießpudding</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>Banane</p> <p>KJ 307 / kcal 73 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 15,9 g, davon Zucker 13,7 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 0,00 g / BE 1,3</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