

# Speisekarte



KW 18  
Montag

29.04.2024 bis  
Dienstag

03.05.2024  
Mittwoch

Donnerstag → Freitag







Vegetarisch					
<b>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</b>  Eier, Gluten (Weizen), Schwefeloxid/Sulfit 3,5 KJ 537 / kcal 128 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 13,4 g, davon Zucker 4,6 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,64 g / BE 1,1	<b>Schmetterlingsnudeln mit Paprikarahmsauce und Mais</b> DGE empfiehlt: <b>Lollo Rosso mit Joghurt-Dressing</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose) Salat: Senf	<b>Knuspriger Bio-Linsentaler mit Steckrüben-Erbesen-Rahmgemüse, dazu Salzkartoffeln</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Senf	<b>Gnocchi mit Tomatensauce und Reibekäse</b>  Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier	<b>Erbseintopf mit Bio-Körnerbrötchen</b> DGE empfiehlt: <b>Gurken-Rohkost</b>  Sellerie, Senf, Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)	
<b>Spätzle-Karotten-Zucchini-Blumenkohl-Pfanne</b> DGE empfiehlt: <b>Apfel</b>  Gluten (Weizen, Dinkel), Eier KJ 311 / kcal 74 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 10,8 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,54 g / BE 0,9	<b>Geflügelbratwurst mit Geflügeljus, dazu Sauerkraut und Salzkartoffeln</b>  Milch (Lactose) 8 KJ 448 / kcal 107 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g KH 8,1 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,21 g / BE 0,7	<b>Spaghetti mit Bolognese vom Rind</b> DGE empfiehlt: <b>Vanillepudding</b>  Gluten (Weizen), Sellerie Dessert: Milch (Lactose)	<b>Vollkornreis-Lachs-Pfanne mit Brokkoli</b> DGE empfiehlt: <b>Weintrauben</b>  Fisch, Milch (Lactose) 1 KJ 573 / kcal 137 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 19,2 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,96 g / BE 1,6	<b>Gebratene Putenfrikadelle mit Geflügeljus, dazu Möhregemüse und Salzkartoffeln</b>  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	
Gluten-, Laktosefrei					
<b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b>  3 KJ 488 / kcal 116 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 19,5 g, davon Zucker 8,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,44 g / BE 1,6	<b>Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken</b>  Eier, Sellerie KJ 541 / kcal 129 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 22,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,01 g / BE 1,9	<b>Beet-Chili mit Quinoa-Langkornreis</b>  KJ 514 / kcal 123 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 18,6 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,55 g / BE 1,5	<b>Rindergeflügelhackällchen in Rahmsauce mit Gnocchi</b>  Eier, Sojabohnen, Senf KJ 541 / kcal 129 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 22,8 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 1,01 g / BE 1,9	<b>Kräftiger Bohneneintopf</b>  3 158 kJ / 38 kcal / Fett 1,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 6,0 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 1,4 g / BE 0,5	

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**      **Freitag**

Salat					
<b>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</b>  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	<b>Lollo Rosso mit American-Dressing</b>  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	<b>Gemüsesticks</b> 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	<b>Frischer Salat mit Italian-Dressing</b> Schwefeltrioxid/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	<b>Gurken-Rohkost</b>  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	
Dessert					
<b>Apfel</b>  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	<b>Frischer Obstsalat</b> 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	<b>Vanillepudding</b>  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	<b>Weintrauben</b>  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	<b>Erdbeer-Quark-Dessert</b> Milch (lactose) 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