

Speisekarte



KW 19
Montag

06.05.2024
Dienstag

bis

10.05.2024
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch	
<p>Romanesco-Knöpfele-Pfanne DGE empfiehlt: Bananen</p> <p> Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>KJ 508 / kcal 121 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g KH 14,9 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,82 g / BE 1,2</p>	<p>Vollkornspirelli mit Paprika-Karotten-Bolognese DGE empfiehlt: Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing</p> <p> Gluten (Weizen), Sellerie, Sojabohnen Salat: Milch (Lactose)</p> <p>KJ 575 / kcal 137 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 23,5 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,34 g / BE 1,6</p>
<p>Pancakes mit Kirschrugout, vorweg Karottencremesuppe</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>Überbackener Brokkoli mit Salzkartoffeln DGE empfiehlt: Weintrauben</p> <p> Milch (Lactose)</p> <p>KJ 319 / kcal 76 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 8,9 g, davon Zucker 4,2 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,36 g / BE 0,7</p>
<p>Dreilindeln mit Käserahmsauce und Bio-Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>KJ 805 / kcal 192 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 34,7 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,37 g / BE 2,9 g</p>	<p>Überbackene Rindfleisch-Cannelloni mit Tomatensauce</p> <p> Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>KJ 553 / kcal 132 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 19,4 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 1,56 g / BE 1,6</p>
<p>Vollkost</p>	
<p>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Kohlrabi-Karotten-Steckrüben-Gemüse in Rahm</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>KJ 512 / kcal 122 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 19,2 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,6</p>	<p>Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce und Bio-Erbsen, dazu Salzkartoffeln DGE empfiehlt: Grießpudding</p> <p> Gluten (Weizen), Fisch (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 5,6 g / Salz 0,54 g / BE 1,1</p>
<p>Tomatensuppe mit Reis, dazu Geflügelbratwurst und ein Bio-Körnerbrötchen</p> <p> 3g Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie</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>Chili con carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Langkornreis und Sour Cream DGE empfiehlt: Karotten-Rohkost</p> <p> Milch (Lactose)</p> <p>KJ 546 / kcal 130 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 22,2 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,73 g / BE 1,9</p>
<p>Gluten-, Laktosefrei</p>	
<p>Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüsereis</p> <p>KJ 338 / kcal 81 / 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>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</p> <p>KJ 582 / kcal 139 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 26,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,99 g / BE 2,2</p>
<p>Rinderfraschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p>KJ 410 / kcal 98 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 15,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,59 g / BE 1,3</p>	<p>Nudeln a la Bolognese vom Rind</p> <p>KJ 582 / kcal 139 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 26,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,99 g / BE 2,2</p>
<p>Kartoffeleintopf</p> <p>Sellerie</p> <p>KJ 185 / kcal 44 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 6,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,58</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 19 Montag 06.05.2024 bis 10.05.2024 Mittwoch Donnerstag Freitag

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 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	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	Karotten-Rohkost 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					
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) 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	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 3,8 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	Milchpudding Butterkeks Gluten (Weizen), Milch (Lactose) 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	

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