

Speisekarte



KW 20	13.05.2024	bis	17.05.2024	
Montag	Dienstag		Mittwoch	Donnerstag
Freitag				
Vegetarisch				
Linseintopf mit Bio-Körnerbrötchen DGE empfiehlt: Birne	Spaghetti mit Tofu-Karotten-Carbonara und Bio-Erbesen DGE empfiehlt: Paprikasticks	Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln Eier, Milch (Lactose)	Vegetarisches „Frikassee“-Chicken Style“ auf Erbsenbasis mit Langkorreis Gluten (Hafer), Milch (Lactose)	Hörnchennudeln mit Blumenkohl-Brokkoligemüse und Käserahmsauce DGE empfiehlt: Apfel
Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie KJ 451 / kcal 108 / Fett 1,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 18,3 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 1,16 g / BE 1,5	Gluten (Weizen), Sellerie, Sesam KJ 678 / kcal 162 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 27,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,09 g / BE 2,3	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	KJ 523 / kcal 125 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g KH 20,7 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 2,06 g / BE 1,7	Gluten (Weizen), Milch (Lactose) KJ 466 / kcal 111 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g KH 15,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,50 g / BE 1,3
Vollkornkost				
Griefbrei mit grüner Pfirsich-Kiwi-Grütze, vorweg Kartoffelrahmsuppe	Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup	Lachscurry in Tomaten-Kokossoße mit Vollkornreis, dazu Eisbergsalat und Joghurt Dressing DGE empfiehlt: Vanillepudding	Pfannengulasch vom Rind mit Karotten-Erbesen-Gemüse und Spätzle DGE empfiehlt: Fruchtuquark Heidelbeer	Köttbular in Rahm vom Geflügel mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree
Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie KJ 356 / kcal 95 / 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	Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam KJ 884 / 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	Fisch, Sojabohnen, Senf Dessert: Milch (Lactose) KJ 595 / kcal 142 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g KH 21,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 2,00 g / BE 1,8	Senf, Gluten (Weizen, Dinkel), Eier Dessert: Milch (Lactose) KJ 596 / kcal 128 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 14,5 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 1,14 g / BE 1,2	Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf 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
Gluten-, Laktosefrei				
Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln Sojabohnen	Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus 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	Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce Eier, Sojabohnen	Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis Sojabohnen	Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis Sojabohnen
KJ 371 / kcal 89 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 9,7 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,02 g / BE 0,8	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	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	KJ 713 / kcal 170 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 28,0 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 0,50 g / 2,3 BE	


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** **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	 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 Italien-Dressing Schwefeloxid/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	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	
Dessert					
Birne  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	Frischer Obstsalat 3 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	 Milch (Lactose) 1 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	Fruchtjoghurt Heidelbeer Milch (Lactose) 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	 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	

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