

Speisekarte

KW 35

26.08.2024

bis

30.08.2024

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch		Vegetarisch		Vegetarisch		Vegetarisch	
<p>Couscous mit Auberginen und Karotten, dazu Zucchini-Tomatengemüse und Mais</p> <p>DGE empfiehlt:</p> <p>Birne</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Schalenfrüchte (Mandeln)</p> <p> 3</p> <p>KJ 547 / kcal 137 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 18,9 g, davon Zucker 4,2 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,94 g / BE 1,6</p>	<p>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Bio-Erbesen</p> <p>DGE empfiehlt:</p> <p>Banane</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>Tofuklöße mit Auberginen und Zucchini, dazu Paprikarahmsauce und Langkornreis</p> <p>Sojabohnen, Milch (Lactose), Schalenfrüchte (Mandeln)</p> <p>KJ 583 / kcal 139 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 23,1 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,1 g / BE 1,9</p>	<p>Bio-Vollkornspirelli mit Linsen-Karotten-Bolognese, dazu geriebener Gouda</p> <p>DGE empfiehlt:</p> <p>Eisbergsalat mit Paprika und Joghurt Dressing</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p> Salat: Milch (Lactose) 3</p> <p>KJ 761 / kcal 182 / Fett 8,0 g, davon ges. Fettsäuren 4,3 g / KH 18,4 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 8,9 g / Salz 1,29 g / BE 1,5</p>	<p>Gedämpfter Hefekloß mit Vanillesauce, vorab Tomatencremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>KJ 750 / kcal 179 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 29,9 g, davon Zucker 9,5 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,55 g / BE</p>			
<p>Wurstgulasch mit Geflügelwienerr, dazu Makkaroni</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p>2, 3, 8</p> <p>KJ 647 / kcal 155 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 20,1 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 0,85 g / BE 1,7</p>	<p>Vegetarisches Schnitzel auf Milchbasis mit veganer Bratensauce, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Karotten und Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p>KJ 519 / kcal 124 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 15,9 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,97 g / BE 1,3</p>	<p>Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>DGE empfiehlt:</p> <p>Apfel-Quark-Dessert</p> <p>Gluten (Weizen), Fische, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>KJ 438 / kcal 105 / Fett 4,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 9,5 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,02 g / BE 0,8</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 Spargel, dazu Bio-Erbesen und Langkornreis</p> <p>DGE empfiehlt:</p> <p>Kohlrabi-Rohkost</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></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>Gluten-, Lactosefrei</p>	<p>Gluten-, Lactosefrei</p>	<p>Gluten-, Lactosefrei</p>	<p>Gluten-, Lactosefrei</p>	<p>Gluten-, Lactosefrei</p>			
<p>Hühnerfrikassee mit Champignons und 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>	<p>Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf</p> <p>Sellerie</p> <p>KJ 193 / kcal 46 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 6,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,6</p>	<p>Nudeln a la Bolognese vom Rind</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>Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, Zucchini-gemüse 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>			

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 35 **26.08.2024** **bis** **30.08.2024**

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag

Salat					
Frischer Salat mit Kartoffel-Kräuter-Dressing	Frischer Salat mit Italian-Dressing	Frischer Salat mit American-Dressing	Eisbergsalat mit Paprika und Joghurtdressing	Kohlrabi-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	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	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	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	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	
					
Dessert					
Birne	Banane	Apfel-Quark-Dessert	Grießpudding	Obstkorb	
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	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	KJ 483 / kcal 115 / Fett 7,0 g, davon ges. Fettsäuren 4,6 g / KH 7,0 g, davon Zucker 6,5 g / Eiweiß 6,2 g / Salz 0,10 g / BE 0,6	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	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	
		 Milch (Lactose) 3	 Milch (Lactose), Gluten (Weizen)		
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