

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> 3</p> <p>Salat: Milch (Lactose)</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 Italien-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 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 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 13,2 g / 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 Milch (Lactose) 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 Milch (Lactose), Gluten (Weizen)	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	
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