

# Speisekarte

**KW 36**  
Montag

**02.09.2024**  
Dienstag

**06.09.2024**  
Mittwoch

**Donnerstag**

**Freitag**

|  |   |   |   |   |  |  |
|--|---|---|---|---|--|--|
| <b>Vegetarisch</b>   |   |   |   |   |  |  |
| <b>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</b>  | <b>Cannelloni mit Karotten-Paprika-Zucchini-Füllung, dazu Basilikumrahmsauce und Reibekäse</b>  | <b>Erbseneintopf mit Bio-Körnerbröchen</b><br>DGE empfiehlt:<br>Gurken-Rohkost  | <b>Knuspriger Bio-Linsentaler mit heller Sauce, dazu Kohlrabi-Erbsen-Rahmgemüse und Kartoffelpüree</b>                              | <b>Boccolottinudeln mit Paprikarahmsauce und Mais</b><br>DGE empfiehlt:<br>Lollo Rosso mit American-Dressing  |  |  |
| Eier, Schwefelioxid/Sulfit<br>3  | Gluten (Weizen), Milch (Lactose)  | Sellerie, Senf, Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)<br>3   | Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Sulfit<br>3   | Dressing: Eier, Sellerie, Milch (Lactose), Sulfit, Senf   |  |  |
| KJ 651 / kcal 155 / Fett 9,8 g, davon ges.: Fettsäuren 1,0 g / KH 15,0 g, davon Zucker 4,9 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,60 g / BE 1,3 | KJ 572 / kcal 137 / Fett 4,7 g, davon ges.: Fettsäuren 2,5 g / KH 18,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,94 g / BE 1,6                          | KJ 380 / kcal 91 / Fett 1,0 g, davon ges.: Fettsäuren 0,1 g / KH 15,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,1 g / Salz 0,93 g / BE 1,3           | KJ 476 / kcal 114 / Fett 5,4 g, davon ges.: Fettsäuren 1,9 g / KH 12,9 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,03 g / BE 1,1  | KJ 548 / kcal 131 / Fett 3,0 g, davon ges.: Fettsäuren 0,8 g / KH 21,9 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,68 g / BE 1,8                  |  |  |
| <b>Vollkost</b>  |   |   |   |   |  |  |
| <b>Spätzle mit Bio-Erbesen, dazu Karotten-Zucchini-Rahmsauce</b><br>DGE empfiehlt:<br>Apfel  | <b>Vollkornreis-Lachs-Pfanne mit Brokkoli</b><br>DGE empfiehlt:<br>Weintrauben  | <b>Gebratene Rinderfrikadelle mit Rahmsauce, dazu Blumenkohl und Salzkartoffeln</b>   | <b>Spaghetti mit Bolognese vom Rind</b><br>DGE empfiehlt:<br>Vanillepudding   | <b>Putengeschnetzeltes in Lauch-Zwiebel-Karotten-Gemüsesauce, dazu Möhren und Salzkartoffeln</b>  |  |  |
| Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)<br>3  | Fisch, Milch (Lactose)<br>1   | Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf  | Gluten (Weizen), Sellerie<br>Dessert: Milch (Lactose)   | Milch (Lactose), Sellerie   |  |  |
| KJ 482 / kcal 115 / Fett 3,2 g, davon ges.: Fettsäuren 1,2 g / KH 16,3 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,66 g / BE 1,4 | 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                          | KJ 402 / kcal 96 / Fett 4,1 g, davon ges.: Fettsäuren 1,4 g / KH 9,2 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,04 g / BE 0,8            | KJ 550 / kcal 1431 / Fett 3,3 g, davon ges.: Fettsäuren 0,7 g / KH 19,3 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,39 g / BE 1,6 | KJ 336 / kcal 80 / Fett 3,5 g, davon ges.: Fettsäuren 0,9 g / KH 7,8 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,2 / Salz 0,59 g / BE 0,7                      |  |  |
| <b>Gluten-, Lactosefrei</b>  |   |   |   |   |  |  |
| <b>Röstfinghen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b>  | <b>Rindergefügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi</b>   | <b>Vegetarischer Linseneintopf</b>  | <b>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</b>   | <b>Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken</b>  |  |  |
| 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  | Eier, Sojabohnen, Senf<br>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 | Sellerie<br>KJ 233 / kcal 56 / Fett 3,9 g, davon ges.: Fettsäuren 0,3 g, KH 3,4 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 1,4 g / Salz 0,32 g / BE 0,3 | 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   | Eier, Sellerie<br>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 |  |  |

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 36**      **02.09.2024**      bis      **06.09.2024**  
**Montag**      **Dienstag**      **Mittwoch**      **Donnerstag**      **Freitag**

| Salat  |  |
|--|--|
| <b>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</b><br><br>Milch (Lactose)<br><br>3, 11<br>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>Frischer Salat mit Balsamico-Dressing</b><br><br>Senf Sulfit<br><br>3, 11<br>KJ 172 / kcal 41 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g, KH 3,9 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,62 g / BE 0,3 |
| <b>Apfel</b>   | <b>Weintrauben</b>   |
| <b>Gurken-Rohkost</b><br><br>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>Gemüsesticks</b><br><br>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>Erdbeer-Quark-Dessert</b><br><br>Milch (Lactose)<br><br>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><br><br>Milch (Lactose)<br><br>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>Obstkorb</b>  | <b>Lollo Rosso mit American-Dressing</b><br><br>Milch (Lactose)<br><br>3, 11<br>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>Dessert</b>   |  |
| <b>DE-ÖKO-003</b>  |  |

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