

Speisekarte



KW 5

27.01.2025

bis

31.01.2025

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Empfehlung

<p>Vollkornspirelli mit Zucchini-Zwiebel-Auberginengemüse in Tomatensauce</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p>kj 331 / kcal 79 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g/ KH 13,8 g, davon Zucker 2,7 / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,87 g / BE 1,1</p>	<p>Milchreis mit Apfelmus, vorweg Brokkolicremesuppe</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>3,11</p> <p>kj 318 / kcal 76 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g/ KH 7,9 g, davon Zucker 3,5 / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,28 g / BE 0,7</p>	<p>Seelachsragout in Senf-Paprikasauce mit Erbsen, dazu Kartoffeln</p> <p>Fisch, Milch (Lactose), Senf</p> <p>kj 323 / kcal 77 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 13,0 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,09 g / BE 1,1</p>	<p>Karotten-Kohlrabi-Kartoffelgratin und Blattsalat mit Joghurtdressing</p> <p>Milch (Lactose), Sellerie; Dessert: Milch (Lactose)</p> <p>1, 3</p> <p>kj 306 / kcal 73 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g/ KH 8,4 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 0,74 g / BE 0,7</p>	<p>Ferien</p>
--	--	---	---	----------------------

Vegetarisch

<p>Bio-Karotten-Paprika-Gulasch mit Brokkoli und Knöpfe</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier</p> <p>kj 365 / kcal 87 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 13,7 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,93 g / BE 1,1</p>	<p>Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 761 / kcal 182 / Fett 4,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g/ KH 25,7 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 9,7 g / Salz 1,20 g / BE 2,1</p>	<p>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 781 / kcal 187 / Fett 11,0 g davon ges. Fettsäuren 5,5 g, KH 16,4 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,7 / Salz 1,36 g/ BE 1,4</p>	<p>Bio-Tomatensuppe mit Reis, dazu Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose)</p> <p>kj 517 / kcal 124 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 23,4 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,20 g/ BE 1,9</p>	<p>Ferien</p>
---	---	---	--	----------------------

Gluten-, Lactosefrei

<p>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsen-Gemüse und Reis</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p>kj 443 / kcal 106 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g/ KH 17,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,40 g / BE 1,4</p>	<p>Maisgrießbrei mit Kirschragout</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 403 / kcal 96 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g/ KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,07 g / BE 1,3</p>	<p>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 780 / kcal 186 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g/ KH 28,6 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 9,4 g / Salz 0,86 g / BE 2,4</p>	<p>Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln</p> <p>kj 230 / kcal 55 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g/ KH 4,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,42 g / BE 0,4</p>	<p>Ferien</p>
---	---	---	--	----------------------

DE-ÖKO-003

Speisekarte



KW 6
Montag

03.02.2025
Dienstag bis

07.02.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Empfehlung				
Ferien	Ferien	Ferien	<p>Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Vollkornreis und Brokkoli</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> kJ 370 / kcal 88 / Fett 1,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 14,1 g, davon Zucker 4,6 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,16 g / BE 1,2</p>	<p>Spaghetti mit Tomatensauce und geriebenen Gouda</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>3 kJ 472 / kcal 113 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 16,6 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,65 g / BE 1,4</p>
Vegetarisch				
Ferien	Ferien	Ferien	<p>Haferflocken-Sellerie-Karotten-Lauch-Rösti mit heller Sauce und Erbsen-Mais-Karottengemüse</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Sulfid</p> <p>3 kJ 667 / kcal 159 / Fett 9,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g / KH 14,7 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 4,9 g / Salz 1,25 g / BE 1,2</p>	<p>Bio-Paprika-Kartoffel-Karottengulasch, dazu Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste) Milch (Lactose)</p> <p>kJ 360 / kcal 86 / Fett 0,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 16,1 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,40 g / BE 1,3</p>
Gluten-, Lactosefrei				
Ferien	Ferien	Ferien	<p>Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</p> <p>kJ 342 / kcal 82 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 8,1 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,72 g / BE 0,7</p>	<p>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</p> <p>kJ 596 / kcal 142 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 28,1 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 0,97 g / BE 2,3</p>
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

Speisekarte



KW 7
Montag



10.02.2025 bis
Dienstag

14.02.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Empfehlung

<p>Mac'n Cheese - Makkaroni mit Käsesauce (Linsenbasis), dazu Paprikasticks</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p>1</p> <p>kJ 465 / kcal 111 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 18,0 g, davon Zucker 5,6 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,53 g / BE 1,5</p>	<p>Tortellini mit Spinatfüllung und Tomatensauce, dazu Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie; Dessert: Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>kJ 457 / kcal 109 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 16,4 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,61 g / BE 1,4</p>	<p>Seelachs-Fischstäbchen mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Fische, Milch (Lactose) Dessert: Milch (Lactose)</p> <p>1 </p> <p>kJ 434 / kcal 104 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 13,2 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,42 g / BE 1,1</p>	<p>Spaghetti mit Linsen-Karotten-Bolognese, dazu geriebener Gouda</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>3</p> <p>kJ 503 / kcal 120 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 16,7 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,87 g / BE 1,4 g</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Spargel, dazu Möhren und Vollkornreis</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>1 </p> <p>kJ 394 / kcal 94 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 14,6 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,52 g / BE 1,2</p>
---	---	---	--	---

Vegetarisch

<p>Spätzle mit Tomatensauce</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier</p> <p>11, 12</p> <p>kJ 487 / kcal 116 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 18,4 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,02 g / BE 1,5</p>	<p>Nuggets auf Milchbasis mit Pommes und Ketchup, dazu Beilagensalat mit American Dressing</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Sellerie, Milch (Lactose), Senf</p> <p>11, 12</p> <p>kJ 609 / kcal 145 / Fett 5,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 19,5 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 0,64 g / BE 1,6</p>	<p>Paprikarahmgulasch mit Langkornreis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>1</p> <p>kJ 452 / kcal 108 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 18,2 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 1,31 g / BE 1,5</p>	<p>Bratwurst auf Erbsenbasis mit Bio-Sauerkraut und Kartoffelpüree</p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> <p>3</p> <p>kJ 365 / kcal 87 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 8,9 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 2,44 g / BE 0,7</p>	<p>Gedämpfter Hefekloß mit Bio-Vanillesauce, vorab Bio-Tomatencremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>kJ 907 / kcal 217 / Fett 9,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 28,2 g, davon Zucker 7,2 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 0,80 g / BE 2,4</p>
--	---	---	---	---

Gluten-, Lactosefrei

<p>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Reis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>1</p> <p>kJ 445 / kcal 106 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 17,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,75 g / BE 1,5</p>	<p>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>1</p> <p>kJ 470 / kcal 112 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 15,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,11 g / BE 1,3</p>	<p>Kartoffel-Möhren-Blumenkohl-Eintopf</p> <p>Sellerie</p> <p>1</p> <p>kJ 184 / kcal 44 / 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>1</p> <p>kJ 635 / kcal 151 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 25,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,49 g / BE 2,2</p>	<p>Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, ZucchiniGemüse mit Tomatensauce und Paprikareis</p> <p>1</p> <p>kJ 349 / kcal 83 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 14,0 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 1,9 g / Salz 0,94 g / BE 1,2</p>
---	--	---	--	---

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

Speisekarte



KW 8
Montag

17.02.2025 bis
Dienstag

21.02.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Empfehlung

<p>Lachsrahmsauce mit Brokkoli und Gnocchi</p> <p>Fisch, Milch (Lactose), Gluten (Weizen) Dessert: Milch (Lactose)</p> <p>1 </p> <p>kJ 474 / kcal 115 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 16,1 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,07 g / BE 1,3</p>	<p>Erbseintopf mit Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Senf, Milch Lactose</p> <p>kJ 281 / kcal 67 / Fett 0,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 12,4 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 3 g / Salz 1,05 g / BE 1,0</p>	<p>Spaghetti mit Bolognese vom Rind</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie</p> <p></p> <p>kJ 488 / kcal 119 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g / KH 13,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,01 g / BE 1,1</p>	<p>Vollkornspirelli mit Paprikarahmsauce und Mais</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose) Dressing: Eier, Sellerie, Milch (Lactose), Senf</p> <p>kJ 467 / kcal 111 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 18,2 g, davon Zucker 2,9 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,96 g / BE 1,5</p>	<p>Spätzle mit Bio-Erbсен und Bio-Karotten-Zucchini-Rahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kJ 467 / kcal 112 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 17,2 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,70 g / BE 1,4</p>
---	--	---	---	---

Vegetarisch

<p>Cannelloni mit Karotten-Paprika-Zucchini-Füllung, dazu Basilikumrahmsauce und Reibekäse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kJ 567 / kcal 135 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 16,1 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,07 g / BE 1,3</p>	<p>Gemüsefrikadelle mit vegetarischer brauner Sauce, dazu Bio-Blumenkohl und Salzkartoffeln</p> <p>Sojabohnen, Senf, Sellerie</p> <p>kJ 425 / kcal 102 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g, KH 13,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 3,5 g / Salz 0,51 g / BE 1,1 g</p>	<p>Knuspriger Bio-Linsentaler mit Kohlrabi-Erbсен-Rahmgemüse und Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kJ 451,2 / kcal 107,8 / Fett 4,1, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 13,8 g, davon Zucker 2 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,96 g / BE 1,2</p>	<p>Soja-Geschnetzeltes "Züricher Art" mit Bio-Möhren und Langkornreis</p> <p>Sojabohnen, Senf</p> <p>kJ 444 / kcal 106 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 17,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,7 / Salz 2,13 g / BE 1,4</p>	<p>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</p> <p>Eier, Schwefeldioxid/Sulfid</p> <p>3</p> <p>kJ 679 / kcal 162 / Fett 9,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 16,6 g, davon Zucker 6,3 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,60 g / BE 1,4</p>
--	--	---	---	---

Gluten-, Lactosefrei

<p>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi</p> <p>Eier, Senf</p> <p>1</p> <p>kJ 687 / kcal 164 / Fett 7,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g, KH 18,7 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,1 g / BE 1,6</p>	<p>Vegetarischer Linseneintopf</p> <p>Sellerie</p> <p>kJ 228 / kcal 54 / 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</p>	<p>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</p> <p>kJ 544 / kcal 130 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g, KH 20,0 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,34 g / BE 1,7</p>	<p>Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken</p> <p>Eier, Sellerie</p> <p>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</p>	<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p> <p>kJ 502 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g, KH 20,6 g, davon Zucker 9,9 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,7</p>
---	---	--	---	--

DE-OKO-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

Speisekarte



KW 9
Montag

24.02.2025 bis
Dienstag

28.02.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Empfehlung				
<p>Überbackener Brokkoli in heller Rahmsauce mit Salzkartoffeln</p> <p>Milch (Lactose), Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p>3</p> <p>kJ 335 / kcal 80 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g / KH 10,3 g, davon Zucker 4,8 g / Eiweiß 4,1 g / Sa 0,27 g / BE 0,9</p>	<p>Mildes Bio-Chili sin Carne mit Kidneybohnen, dazu Vollkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen</p> <p>kJ 488 / kcal 117 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 20,6 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,57 g / BE 1,7</p>	<p>Schmetterlingsnudeln mit Paprika-Karotten-Bolognese</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Sojabohnen Dessert: Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>kJ 450 / kcal 107 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 17,5 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,05 g / BE 1,5</p>	<p>Linzen-Blumenkohl-Curry mit Erbsen und Langkornreis</p> <p>Gluten (Weizen), Erdnüsse, Sojabohnen, Sesamsamen;</p> <p>kJ 449 / kcal 107 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g / KH 16,9 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,94 g / BE 1,4</p>	<p>Paniertes Seelachsfilet mit Bio-Rahmwirsing und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> <p>kJ 381 / kcal 91 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 12,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,47 g / BE 1,0</p>
Vegetarisch				
<p>Kartoffelrahmsuppe, dazu Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p>kJ 379 / kcal 90 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 14,3 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,30 g / BE 1,2 g</p>	<p>Grießbrei mit Rote Grütze, vorweg Kartottencremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>11</p> <p>kJ 460 / kcal 110 / Fett 6,7 g, davon ges. Fettsäuren 4,0 g / KH 9,8 g, davon Zucker 5,0 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 0,35 g / BE 0,8</p>	<p>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Sour Cream und Beilagensalat mit Zitronendressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kJ 544 / kcal 130 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 17,1 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 3 g / Salz 0,30 g / BE 1,4</p>	<p>Karotten-Paprika-Zucchini-Lasagne</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kJ 372 / kcal 89 / Fett 1,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 15,0 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 1,00 g / BE 1,3</p>	<p>Bio-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kJ 888 / kcal 212 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g / KH 30,0 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 9,8 g / Salz 1,3 g / BE 2,5</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Nudeln a la Bolognese vom Rind</p> <p>kJ 635 / kcal 152 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g, KH 25,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,49 g / BE 2,2</p>	<p>Vegetarischer Kartoffeleintopf mit Karotten und Sellerie</p> <p>Sellerie</p> <p>kJ 184 / kcal 44 / 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>Maisgrießbrei mit Kirschragout</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kJ 403 / kcal 96 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,07 g / BE 1,3</p>	<p>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>kJ 470 / kcal 112 / Fett 3,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 15,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 1,11 g / BE 1,3</p>	<p>Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsen-Gemüse</p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Sesamsamen</p> <p>kJ 443 / kcal 106 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 17,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 1,40 g / BE 1,4</p>
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

Speisekarte



KW 10
Montag

03.03.2025 bis
Dienstag

07.03.2025
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Empfehlung				
<p>Lachscurry in Tomaten-Kokos-Sauce mit Langkornreis, dazu Salat mit Kräuter-Öl-Dressing</p> <p>Fisch, Sojabohnen, Senf, Sulfid</p> <p>3 </p> <p>kj 315 / kcal 75 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 10,4 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 2,8 g / Salz 0,66 g / BE 0,9</p>	<p>Pfannengulasch vom Rind mit Rotkohl und Spätzle</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf, Dessert: Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 436 / kcal 104 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 14,5 g, davon Zucker 5,5 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,13 g / BE 1,2 g</p>	<p>Bio-Linsen-Eintopf mit Weizenbrötchen</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie, Milch (Lactose)</p> <p>kj 463 kcal 111 / Fett 0,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g / KH 21,3 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,22 g / BE 1,8</p>	<p>Vollkornspirelli mit Blumenkohl-Brokkoli und heller Rahmsauce</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Schwefeldioxid/Sulfid; Dessert: Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p>kj 369 / kcal 88 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 13,5 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,51 g / BE 1,1</p>	<p>Bio-Eieromelette mit Bio-Möhren- und Erbsen in Rahm und Salzkartoffeln</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 398 / kcal 95 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g / KH 10,2 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,39 g / BE 0,8</p>
Vegetarisch				
<p>Spaghetti mit Tofu-Karotten-Carbonara und Bio-Erbsen</p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen</p> <p>kj 503 / kcal 120 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 17,0 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,08 g / BE 1,4</p>	<p>Kartoffelknödel mit Croûtons gefüllt, dazu Spinatrahmsauce und gemischter Salat mit American Dressing</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p>kj 454 / kcal 108 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g / KH 12,8 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 1,8 g / Salz 0,79 g / BE 1,1</p>	<p>Köttbullar auf Grünkernbasis in Rahm mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Senf</p> <p>kj 373 / kcal 89 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 11,9 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 1,30 g / BE 1,0</p>	<p>Pancakes mit Kirschragout und Vanillesauce, vorweg Zucchini cremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 690 / kcal 165 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g / KH 23,5 g, davon Zucker 12,1 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,54 g / BE 2,0</p>	<p>Gemüse-Burger im Brötchen mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Senf, Sesam, Sellerie</p> <p>12, 11</p> <p>kj 794 / kcal 190 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 27,4 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,88 g / BE 2,3</p>
Gluten-, Lactosefrei				
<p>Gemüse-Bolognese mit Tofu und Gnocchi</p> <p>Eier, Sojabohnen, Sellerie</p> <p>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</p>	<p>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Langkornreis</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 445 / kcal 106 / Fett 1,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 17,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 4,3 g / Salz 0,75 g / BE 1,5</p>	<p>Geschmortes Paprika-, Auberginen-, Zucchini gemüse mit Kräuter-Maisgrieß</p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 290 / kcal 69 / Fett 4,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g / KH 6,2 g, davon Zucker 5,4 g / Eiweiß 1,9 g / Salz 0,92 g / BE 0,5</p>	<p>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</p> <p>kj 596 / kcal 142 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 28,1 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 0,97 g / BE 2,3</p>	<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</p> <p>3</p> <p>kj 502 / kcal 120 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 20,6 g, davon Zucker 9,9 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,7</p>
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