

# Speisekarte



**KW 15**  
Montag

**08.04.2024** bis  
Dienstag

**12.04.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p><b>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 781 / kcal 187 / Fett 11,0 g davon ges. Fettsäuren 5,5 g, KH 16,4 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,33g/ BE 1,4</p>	<p><b>Bio-Penne mit Tomatensauce, dazu geriebener Gouda</b> <b>DGE empfiehlt:</b> <b>Eisbergsalat mit Zitronen-Vinaigrette</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 586/ kcal 140 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g KH 22,0 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,02 g/ BE 1,8</p>	<p><b>Milchreis mit Apfelmus, vorweg Karottencremesuppe</b> <b>DGE empfiehlt:</b> <b>Gurken-Rohkost</b></p> <p>Milch (Lactose),</p> <p></p> <p>3, 12</p> <p>kj 373 / kcal 89 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,7 g KH 10,4 g, davon Zucker 4,8 g / Eiweiß 1,6 g / Salz 0,36 g/ BE 0,9</p>	<p><b>Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen</p> <p>kj 606/ kcal 145 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g KH 19,4 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 7,6 g / Salz 0,96 g/ BE 1,6</p>	<p><b>Kartoffel-Karotten-Kohlrabieintopf, dazu Bio-Körnerbrötchen</b> <b>DGE empfiehlt:</b> <b>Kirschquark</b></p> <p>Sellerie, Sojabohnen, Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p> <p></p> <p>kj 404 / kcal 96 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g, KH 14,5 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,18g/ BE 1,2</p>
Vollkost				
<p><b>Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsoße mit Möhrengemüse und Vollkornreis</b> <b>DGE empfiehlt:</b> <b>Apfel</b></p> <p>Milch (Laktose), Senf</p> <p> </p> <p>kj 519 / kcal 124 / Fett 2,6g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g, KH 19,7 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,85 g / BE 1,6</p>	<p><b>Hackfleischragout vom Rind mit Brokkoli und Spätzle</b></p> <p>Gluten (Weizen,Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p></p> <p>kj 526 / kcal 126 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g KH 13,2 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,83 g / BE 1,1</p>	<p><b>Putensteak mit Geflügeljus, dazu Erbsen-Spargel-Karotten-Gemüse und Salzkartoffeln</b></p> <p></p> <p>kj 349 / kcal 83 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 7,0 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 7,0 g / Salz 0,34 g / BE 0,6</p>	<p><b>Seelachsragout in Senf-Paprikasauce mit Bio-Erbesen, dazu Bio-Penne</b> <b>DGE empfiehlt :</b> <b>Birne</b></p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Laktose), Senf</p> <p> </p> <p>kj 621/ kcal 148 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 21,5 g, davon Zucker 0,7 g / Eiweiß 7,7 g / Salz 0,45 g/ BE 1,8</p>	<p><b>Fit-Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose),</p> <p>kj 832 / kcal 199 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g KH 27,3 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 9,0 g / Salz 1,50 g / BE 2,3</p>
Gluten-, Laktosefrei				
<p><b>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi</b></p> <p>Eier, Sojabohnen, Senf</p> <p>kj 657 / kcal 157 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,08 g / BE 1,5</p>	<p><b>Rinderhaschee mit Karotten-Erbsengemüse und Reis</b></p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p>kj 410 / kcal 98 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 15,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,59 g/ BE 1,3</p>	<p><b>Maisgrießbrei mit Kirschragout</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 405 / kcal 97 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 15,4 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,09 g / BE 1,3</p>	<p><b>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 410 / kcal 98 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 15,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,59 g/ BE 1,3</p>	<p><b>Kräftiger Bohneneintopf</b></p> <p>3</p> <p>158 kj / 38 kcal / Fett 1,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g/ KH 6,0 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 1,4 g / BE 0,5</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 15**  
Montag

**08.04.2024**  
Dienstag

bis  
**12.04.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<b>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</b>	<b>Eisbergsalat mit Zitronen-Vinaigrette</b>	<b>Gurken-Rohkost</b>	<b>Frischer Salat mit Italian-Dressing</b>	<b>Gemüsesticks</b>
Milch (Lactose) 3, 11			Schwefeldioxid/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	kj 204 / kcal 49 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 3,0 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,18 g / BE 0,2	kj 59 / kcal 14 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 1,8 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 0,6 g / Salz 0,01 g / BE 0,2	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 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				
<b>Apfel</b>	<b>Buttermilch-Dessert Mango</b>	<b>Schokopudding</b>	<b>Birne</b>	<b>Kirschquark</b>
	Milch (Lactose)	Milch (Lactose)		 Milch (Lactose)
kj 214 / kcal 51 / Fett 0,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g KH 11,0 g, davon Zucker 10,0 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 0,9	kj 391 / kcal 93 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 2,3 g KH 13,0 g, davon Zucker 11,0 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 0,13 g / BE 1,1	kj 555 / kcal 132 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 3,5 g KH 18,2 g, davon Zucker 18,1 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,16 g / BE 1,5	kj 241 / kcal 58 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,0 g KH 12,4 g, davon Zucker 10,3 g / Eiweiß 0,5 g / Salz 0,0,1 g / BE 1,0	kj 514 / kcal 123 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,9 g KH 15,4 g, davon Zucker 13,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,13 g / BE 1,3

# Speisekarte












KW 16  
Montag

15.04.2024 bis  
Dienstag

19.04.2024  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p><b>*Aktion*</b> <b>Haferflocken-Sellerie-Karotten-Lauch-Rösti mit Sour Cream</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Sellerie, Eier, Milch (Laktose)</p> <p>kj 912 / kcal 218 / Fett 14,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,8 g / KH 14,7 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 7,3 g / Salz 1,53 g / BE 1,2</p>	<p><b>*Aktion*</b> <b>Vegane Hackbällchen auf Weizenproteinbasis mit Tomaten-Karotten-Paprika-Sauce und Spaghetti</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Senf</p> <p>kj 705 / kcal 168 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 24,0g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 6,1 g / Salz 0,96 g / BE 1,0</p>	<p><b>*Aktion*</b> <b>Couscous-Bratling mit Rahmsauce und Mais, dazu Bio-Dinkel</b> <b>DGE empfiehlt: Karotten-Rohkost</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier</p> <p></p> <p>kj 624 / kcal 149 / Fett 5,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g / KH 18,2 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,71 g / BE 1,5</p>	<p><b>Tomaten-Kidneybohnen-Mais-Chili mit Sour Cream und Vollkornreis</b> <b>DGE empfiehlt: Eisbergsalat mit Essig-Öl-Dressing</b></p> <p>Sojabohnen, Milch (Laktose) Salat: Sulfite, Senf; 3</p> <p></p> <p>kj 543 / kcal 130 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g / KH 19,4 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 5,2 / Salz 2,23 g / BE 1,6</p>	<p><b>Fruchtiges Süßkartoffel-Paprika-Tikka-Masala mit Salzkartoffeln</b> <b>DGE empfiehlt: Apfel</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p></p> <p>kj 355 / kcal 85 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 11,5 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 3,1 / Salz 0,89 g / BE 1,0</p>
Vollkost				
<p><b>Makkaroni mit Lachswürfeln in Tomatencremesoße und Bio-Erbsen</b> <b>DGE empfiehlt: Banane</b></p> <p>Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Laktose)</p> <p> </p> <p>kj 594 / kcal 142 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,0 g / KH 17,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 5,44 g / Salz 0,98 g / BE 1,5</p>	<p><b>Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Langkornreis und Brokkoli</b> <b>DGE empfiehlt: Vanillepudding</b></p> <p>Milch (Laktose) Dessert: Milch (Laktose)</p> <p> </p> <p>kj 503 / kcal 120 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g / KH 19,4 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,91 g / BE 0,6</p>	<p><b>Milde Ungarische Gulaschsuppe vom Rind mit Tomaten, Paprika und Kartoffeln, dazu Bio-Körnerbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p> <p></p> <p>kj 387 / kcal 92 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 14,0 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,96 g / BE 1,2</p>	<p><b>*Aktion*</b> <b>Putengeschnetzeltes in Lauch-Zwiebel-Karotten-Gemüsesauce, dazu Möhrengemüse und Salzkartoffeln</b></p> <p>Milch (Laktose), Sellerie</p> <p></p> <p>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</p>	<p><b>*Aktion*</b> <b>Bio-Penne mit Spinatrahmsauce und geriebenen Käse</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Laktose)</p> <p>kj 712 / kcal 170 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g / KH 23,1 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 0,52 g / BE 1,9</p>
Gluten-, Laktosefrei				
<p><b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b></p> <p>3</p> <p>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</p>	<p><b>Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</b></p> <p>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</p>	<p><b>Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüsereis</b></p> <p>kj 338 / kcal 81 / 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>	<p><b>Hähnchengeschnetzeltes in Champignonsauce mit Risi Bisi</b></p> <p>Senf, Sojabohnen</p> <p>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</p>	<p><b>Süßkartoffel Tikka Masala (Paprika, Sojabohnen)</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>kj 479 / kcal 114 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g / KH 13,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 0,99 g / BE 1,1</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 16**  
Montag






**15.04.2024**  
Dienstag

bis

**19.04.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p><b>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3, 11</p> <p>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</p>	<p><b>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3, 11</p> <p>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</p>	<p><b>Karotten-Rohkost</b></p> <p></p> <p>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</p>	<p><b>Eisbergsalat mit Essig-Öl-Dressing</b></p> <p> Senf, Sulfid</p> <p>3</p> <p>kJ 180 / kcal 43 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 2,2 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 0,9 g / Salz 0,18 g / BE 0,2</p>	<p><b>Gemüsesticks</b></p> <p>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</p>
Dessert				
<p><b>Banane</b></p> <p></p> <p>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</p>	<p><b>Vanillepudding</b></p> <p> Milch (Lactose)</p> <p>kJ 264 / kcal 63 / Fett 3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g KH 5,2 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,10 g / BE 0,4</p>	<p><b>Frischer Obstsalat</b></p> <p>3</p> <p>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</p>	<p><b>Milchpudding Butterkeks</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kJ 264 / kcal 63 / Fett 3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g KH 5,2 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,10 g / BE 0,4</p>	<p><b>Apfel</b></p> <p></p> <p>kJ 271 / kcal 65 / Fett 0,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 14,4 g, davon Zucker 10,3 g / Eiweiß 0,3 g / Salz 0,00 g / BE 1,2</p>

# Speisekarte



KW 17  
Montag

22.04.2024 bis  
Dienstag

26.04.2024  
Mittwoch










Donnerstag

Freitag






## Vegetarisch

<p><b>*Aktion*</b> <b>Vegane Königsberger Klöße aus Weizenprotein mit Bio-Erbсен, dazu Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Senf</p> <p>1</p> <p> 1</p> <p>kj 493 / kcal 118 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g KH 10,7 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 0,85 g / BE 0,9</p>	<p><b>*Aktion*</b> <b>Makkaroni mit veganer Käserahmsauce auf Linsensbasis, dazu Brokkoli</b> <b>DGE empfiehlt:</b> <b>Eisbergsalat mit Paprika und Joghurdressing</b></p> <p>Gluten (Weizen) Salat: Milch (Laktose)</p> <p>1</p> <p> 1</p> <p>kj 401 / kcal 96 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g KH 13,4 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,50 g / BE 1,1</p>	<p><b>*Aktion*</b> <b>Canneloni mit Ricotta-Spinat-Füllung, dazu Basilikumsauce und Reibekäse</b> <b>DGE empfiehlt:</b> <b>Birne</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Laktose)</p> <p>1</p> <p> 1</p> <p>kj 501 / kcal 120 / Fett 5,9 g, davon ges. Fettsäuren 3,5 g KH 11,6 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,25 g / BE 1,0</p>	<p><b>*Aktion*</b> <b>Mohnnudeln mit Vanillesauce, vorab Tomatencremesuppe</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Laktose), Schalenfrüchte (Mandeln)</p> <p>1</p> <p> 1</p> <p>kj 485 / kcal 116 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g KH 17,2 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,76 g / BE 1,4</p>	<p><b>*Aktion*</b> <b>Linsen-Blumenkohl-Curry mit Vollkornreis</b> <b>DGE empfiehlt:</b> <b>Banane</b></p> <p>Gluten (Weizen), Erdnüsse, Sojabohnen, Sesam</p> <p>1</p> <p> 1</p> <p>kj 445 / kcal 106 / Fett 0,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 21,1 g, davon Zucker 5,4 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,54 g / BE 0,2</p>
---	--	---	---	---

## Vollkost

<p><b>Fischstäbchen mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</b> <b>DGE empfiehlt:</b> <b>Pfirsichpudding</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Laktose), Fisch Dessert: Milch (Laktose)</p> <p>1 </p> <p> 1</p> <p>kj 484 / kcal 116 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g KH 17,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 0,34 g / BE 1,4</p>	<p><b>Rindfleisch-Blumenkohl-Curry mit Kichererbsen, dazu Couscous</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sojabohnen, Milch (Laktose), Schalenfrüchte (Mandeln), Senf</p> <p>3 </p> <p> 3</p> <p>kj 618 / kcal 148 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 16,8 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 7,0 g / Salz 0,86 g / BE 1,4</p>	<p><b>Geflügel-Currywurst mit Pommes Frites</b></p> <p>Senf</p> <p>8 </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><b>Hühnerfrikassee mit Bio-Möhren und Langkornreis</b> <b>DGE empfiehlt:</b> <b>Kohlrabi-Rohkost</b></p> <p>Milch (Laktose)</p> <p>1 </p> <p> 1</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><b>Vegetarisches Schnitzel auf Milchbasis mit veganer Bratensauce, dazu Blumenkohl-Brokkoli-Karottengemüse und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Laktose), Senf</p> <p>1</p> <p> 1</p> <p>kj 489 / kcal 117 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 21,3 g, davon Zucker 3,2 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 2,33 g / BE 1,8</p>
---	---	--	---	--

## Gluten-, Laktosefrei

<p><b>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>1</p> <p> 1</p> <p>kj 709 / kcal 169 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g KH 28,0 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 8,1 g / Salz 1,18 g / BE 2,3</p>	<p><b>Nudeln a la Bolognese vom Rind</b></p> <p>1</p> <p> 1</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><b>Gegrilltes Paprika-, Aubergine-, Zucchini-gemüse mit Tomatensauce und Paprikareis</b></p> <p>1</p> <p> 1</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>	<p><b>Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen, dazu Reis</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>1</p> <p> 1</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><b>Gnocchi-Zucchini-Paprika-Pfanne mit Tomatensauce</b></p> <p>Eier, Sojabohnen</p> <p>1</p> <p> 1</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>
--	---	---	---	---

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 17**  
Montag

**22.04.2024** bis  
Dienstag

**26.04.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p><b>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3, 11</p> <p>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</p>	<p><b>Eisbergsalat mit Paprika und Joghurt dressing</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p> 3, 11</p> <p>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</p>	<p><b>Frischer Salat mit Kartoffel-Kräuter-Dressing</b></p> <p>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</p>	<p><b>Kohlrabi-Rohkost</b></p> <p></p> <p>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</p>	<p><b>Frischer Salat mit Italian-Dressing</b></p> <p>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</p>
Dessert				
<p><b>Pfirsichpudding</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 517 / kcal 123 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g KH 17,0 g, davon Zucker 15,0 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,10 g / BE 1,4</p>	<p><b>Frischer Obstsalat</b></p> <p>3</p> <p>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</p>	<p><b>Birne</b></p> <p></p> <p>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</p>	<p><b>Grießpudding</b></p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> <p>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</p>	<p><b>Banane</b></p> <p></p> <p>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</p>

# Speisekarte












**KW 18**  
Montag

**29.04.2024**  
Dienstag

bis  
**03.05.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p><b>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</b></p> <p>Eier, Gluten (Weizen), Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p>3,5</p> <p>kj 537 / kcal 128 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 13,4 g, davon Zucker 4,6 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 0,64 g / BE 1,1</p>	<p><b>Schmetterlingsnudeln mit Paprikarahmsauce und Mais</b> <b>DGE empfiehlt:</b> <b>Lollo Rosso mit Joghurt-Dressing</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose) Salat: Senf</p>  <p>kj 283 / kcal 68 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g KH 9,3 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 1,24 g / BE 0,8</p>	<p><b>Knuspriger Bio-Linsentaler mit Steckrüben-Erbsen-Rahmgemüse, dazu Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p>kj 403/ kcal 96 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 13,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 2,8 g / Salz 0,75 g / BE 1,1</p>	<p><b>Gnocchi mit Tomatensauce und Reibekäse</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Eier</p> <p>kj 650 / kcal 155 / Fett 5,7 g, davon ges. Fettsäuren 3,1 g, KH 19,8 g, davon Zucker 3,5 g / Eiweiß 6,0 g / Salz 1,51 g / BE 1,7 g</p>	<p><b>Erbseintopf mit Bio-Körnerbrötchen</b> <b>DGE empfiehlt:</b> <b>Gurken-Rohkost</b></p> <p>Sellerie, Senf, Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)</p>  <p>kj 380 / kcal 91 / Fett 1,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 15,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 4,1 g / Salz 0,93 g / BE 1,3</p>
Vollkost				
<p><b>Spätzle-Karotten-Zucchini-Blumenkohl-Pfanne</b> <b>DGE empfiehlt:</b> <b>Apfel</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier</p>  <p>kj 311 / kcal 74 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 10,8 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 2,7 g / Salz 0,54 g / BE 0,9</p>	<p><b>Geflügelbratwurst mit Geflügeljus, dazu Sauerkraut und Salzkartoffeln</b></p> <p>Milch (Lactose)</p>  <p>8</p> <p>kj 448 / kcal 107 / Fett 6,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,2 g KH 8,1 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,21 g / BE 0,7</p>	<p><b>Spaghetti mit Bolognese vom Rind</b> <b>DGE empfiehlt:</b> <b>Vanillepudding</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie Dessert: Milch (Laktose)</p>   <p>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</p>	<p><b>Vollkornreis-Lachs-Pfanne mit Brokkoli</b> <b>DGE empfiehlt:</b> <b>Weintrauben</b></p> <p>Fisch, Milch (Lactose)</p>   <p>1</p> <p>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</p>	<p><b>Gebratene Putenfrikadelle mit Geflügeljus, dazu Möhrengemüse und Salzkartoffeln</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Senf</p>  <p>kj 272 / kcal 65 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g KH 8,3 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,68 g / BE 0,7</p>
Gluten-, Laktosefrei				
<p><b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b></p> <p>Eier, Sellerie</p> <p>3</p> <p>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</p>	<p><b>Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken</b></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><b>Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis</b></p> <p>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</p>	<p><b>Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi</b></p> <p>Eier, Sojabohnen, Senf</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><b>Kräftiger Bohneneintopf</b></p> <p>3</p> <p>158 kj / 38 kcal / Fett 1,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 6,0 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 0,8 g / Salz 1,4 g / BE 0,5</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 18**  
Montag

**29.04.2024**  
Dienstag

bis  
**03.05.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p><b>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3, 11</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Lollo Rosso mit American-Dressing</b></p> <p> Milch (Lactose)</p> <p>3, 11</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Gemüesticks</b></p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Frischer Salat mit Italian-Dressing</b></p> <p>Schwefeldioxid/Sulphit</p> <p>3, 11</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Gurken-Rohkost</b></p> <p></p> <p><small>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</small></p>
Dessert				
<p><b>Apfel</b></p> <p></p> <p><small>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 0,01 g / BE 1,2</small></p>	<p><b>Frischer Obstsalat</b></p> <p>3</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Vanillepudding</b></p> <p> Milch (Lactose)</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Weintrauben</b></p> <p></p> <p><small>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 0,01 g / BE 1,2</small></p>	<p><b>Erdbeer-Quark-Dessert</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p><small>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</small></p>



# Speisekarte



**KW 19**  
Montag




**06.05.2024** bis  
Dienstag

**10.05.2024**  
Mittwoch







Donnerstag

Freitag

## Vegetarisch

<p><b>Romanesco-Knöpfele-Pfanne</b> <b>DGE empfiehlt:</b> <b>Bananen</b></p> <p>Gluten(Weizen,Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p>  <p>kj 508 / kcal 121 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g KH 14,9 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,4 g / Salz 0,82 g / BE 1,2</p>	<p><b>Vollkornspirelli mit Paprika-Karotten-Bolognese</b> <b>DGE empfiehlt:</b> <b>Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing</b></p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Sojabohnen Salat: Milch (Laktose)</p>  <p>kj 575 / kcal 137 / Fett 2,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g KH 23,5 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,34 g / BE 1,6</p>	<p><b>Pancakes mit Kirschragout, vorweg Karottencremesuppe</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)</p> <p>kj 713 / kcal 170 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 24,2 g, davon Zucker 12,5 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 0,93 g / BE 2,0</p>	<p><b>Überbackener Brokkoli mit Salzkartoffeln</b> <b>DGE empfiehlt:</b> <b>Weintrauben</b></p> <p>Milch (Laktose)</p>  <p>1</p> <p>kj 319 / kcal 76 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 8,9 g, davon Zucker 4,2 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,36 g / BE 0,7</p>	<p><b>Drellinudeln mit Käserahmsauce und Bio-Erbsen</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>1</p> <p>kj 805 / kcal 192 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 34,7 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,37 g / BE 2,9 g</p>
---	---	--	--	---

## Vollkost

<p><b>Überbackene Rindfleisch-Cannelloni mit Tomatensauce</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Laktose), Sellerie</p>  <p>kj 553 / kcal 132 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g KH 19,4 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,8 g / Salz 1,56 g / BE 1,6</p>	<p><b>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Kohlrabi-Karotten-Steckrüben-Gemüse in Rahm</b></p> <p>Milch (Laktose)</p> <p>kj 512 / kcal 122 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 19,2 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,48 g / BE 1,6</p>	<p><b>Paniertes Seelachsfilet mit Dillsauce und Bio-Erbsen,dazu Salzkartoffeln</b> <b>DGE empfiehlt:</b> <b>Grießpudding</b></p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose) Dessert: Gluten (Weizen), Milch (Laktose)</p>   <p>kj 460 / kcal 110 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 13,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß ,6 g / Salz 0,54 g / BE 1,1</p>	<p><b>Tomatensuppe mit Reis, dazu Geflügelbockwurst und ein Bio-Körnerbrötchen</b></p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie</p> <p>3,8</p>  <p>kj 451 / kcal 108 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g KH 15,9 g, davon Zucker 3,1 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,28 g / BE 1,3</p>	<p><b>Chili con carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Langkornreis und Sour Cream</b> <b>DGE empfiehlt:</b> <b>Karotten-Rohkost</b></p> <p>Milch (Lactose)</p>   <p>kj 546 /kcal 130 /Fett 2,4 g,davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 22,2 g,davon Zucker 2,0 g/Eiweiß 4,7 g/Salz 1,73 g /BE 1,9</p>
--	--	---	--	---

## Gluten-, Laktosefrei

<p><b>Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüsereis</b></p> <p>kj 338 / kcal 81 / 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>	<p><b>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</b></p> <p>kj 582 / kcal 139 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 26,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,99 g / BE 2,2</p>	<p><b>Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsegemüse</b></p> <p>Sojabohnen, Sellerie, Senf</p> <p>kj 410 / kcal 98 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g KH 15,8 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,59 g / BE 1,3</p>	<p><b>Nudeln a la Bolognese vom Rind</b></p> <p>kj 582 / kcal 139 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g KH 26,7 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,1 g / Salz 0,99 g / BE 2,2</p>	<p><b>Kartoffeleintopf</b></p> <p>Sellerie</p> <p>kj 185 / kcal 44 / Fett 1,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 6,9 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 0,92 g / BE 0,58</p>
--	---	---	---	--

# Speisekarte



**KW 19**  
Montag

**06.05.2024**  
Dienstag

bis

**10.05.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p><b>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3, 11</p> <p></p>	<p><b>Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3, 11</p> <p></p>	<p><b>Gemügesticks</b></p>	<p><b>Kopfsalat mit Kräuter-Dressing</b></p> <p>Schwefeldioxid/Sulphit</p> <p>3, 11</p>	<p><b>Karotten-Rohkost</b></p> <p></p>
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
Dessert				
<p><b>Banane</b></p> <p></p>	<p><b>Apfel-Quark-Dessert</b></p> <p>Milch (Lactose)</p>	<p><b>Grießpudding</b></p> <p>Milch (Lactose), Gluten (Weizen)</p> <p></p>	<p><b>Weintrauben</b></p> <p></p>	<p><b>Milchpudding Butterkeks</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>
<p>kj 391 / kcal 93 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 20,0 g, davon Zucker 17,3 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 0,00 g / BE 1,7</p>	<p>kj 286 / kcal 68 / Fett 0,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 5,0 g, davon Zucker 4,8 g / Eiweiß 10,9 g / Salz 0,08 g / BE 0,4</p>	<p>kj 358 / kcal 86 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g KH 14,0 g, davon Zucker 9,3 g / Eiweiß 3,8 g / Salz 0,33 g / BE 1,2</p>	<p>kj 303 / kcal 72 / Fett 0,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g KH 15,2 g, davon Zucker 15,1 g / Eiweiß 0,7 g / Salz 0,0,1 g / BE 1,3</p>	<p>kj 264 / kcal 63 / Fett 3 g, davon ges. Fettsäuren 1,8 g KH 5,2 g, davon Zucker 5,2 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,10 g / BE 0,4</p>

# Speisekarte












**KW 20**  
Montag

**13.05.2024** bis  
Dienstag

**17.05.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Vegetarisch				
<p><b>Linseneintopf mit Bio-Körnerbrötchen</b> DGE empfiehlt: Birne</p> <p>Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie</p>  <p>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</p>	<p><b>Spaghetti mit Tofu-Karotten-Carbonara und Bio-Erbsen</b> DGE empfiehlt: Paprikasticks</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Sesam</p>  <p>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</p>	<p><b>Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p>Eier, Milch (Lactose)</p> <p>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</p>	<p><b>Vegetarisches Frikassee"Chicken Style" auf Erbsenbasis mit Langkornreis</b></p> <p>Gluten (Hafer), Milch (Lactose)</p> <p>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</p>	<p><b>Hörnchennudeln mit Blumenkohl-Brokkoligemüse und Käserahmsauce</b> DGE empfiehlt: Apfel</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p>  <p>1</p> <p>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</p>
Vollkost				
<p><b>Grießbrei mit grüner Pfirsich-Kiwi-Grütze, vorweg Kartoffelrahmsuppe</b></p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>KJ 356 / kcal 85 / 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</p>	<p><b>Rindfleischburger im Brötchen mit Ofen-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam</p> <p>12 </p> <p>KJ 864 / 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</p>	<p><b>Lachscurry in Tomaten-Kokossoße mit Vollkornreis, dazu Eisbergsalat und Joghurt dressing</b> DGE empfiehlt: Vanillepudding</p> <p>Fisch, Sojabohnen, Senf Dessert: Milch (Laktose)</p>   <p>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</p>	<p><b>Pfannengulasch vom Rind mit Karotten-Erbsen-Gemüse und Spätzle</b> DGE empfiehlt: Fruchtquark Heidelbeer</p> <p>Senf, Gluten (Weizen, Dinkel), Eier Dessert: Milch (Laktose)</p>   <p>KJ 536 / 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</p>	<p><b>Köttbular in Rahm vom Geflügel mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p>  <p>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</p>
Gluten-, Laktosefrei				
<p><b>Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>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</p>	<p><b>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</b></p> <p>3</p> <p>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</p>	<p><b>Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce</b></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><b>Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>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</p>	<p><b>Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis</b></p> <p>Sojabohnen</p> <p>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</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 20**  
Montag






**13.05.2024**  
Dienstag

bis

**17.05.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Salat				
<p><b>Frischer Salat mit Joghurt-Dressing</b></p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>3, 11</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Paprikasticks</b></p> <p> Milch (Lactose)</p> <p>3, 11</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Gemüesticks</b></p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Frischer Salat mit Italian-Dressing</b></p> <p>Schwefeldioxid/Sulphit</p> <p>3, 11</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Gemüesticks</b></p> <p><small>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</small></p>
Dessert				
<p><b>Birne</b></p> <p></p> <p>3</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Frischer Obstsalat</b></p> <p>3</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Vanillepudding</b></p> <p> Milch (Lactose)</p> <p>1</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Fruchtjoghurt Heidelbeer</b></p> <p> Milch (Lactose)</p> <p>3</p> <p><small>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</small></p>	<p><b>Apfel</b></p> <p></p> <p>3</p> <p><small>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</small></p>