

Speisekarte



KW 50
Montag

09.12.2024 bis
Dienstag

13.12.2024
Mittwoch

Donnerstag

DGE-Empfehlung 				
Vollkornspirelli mit Blumenkohl-Brokkoligemüse und heller Rahmsauce DGE empfiehlt: Paprikasticks Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Spaghetti mit Tofu-Karotten-Carbonara und Bio-Erbсен DGE empfiehlt: Joghurt mit Kirschragout Gluten (Weizen), Sellerie, Sesam, Dessert: Milch (Lactose)	Lachscurry in Tomaten-Kokos-Sauce mit Langkornreis, dazu Salat mit Kräuter-Öl-Dressing DGE empfiehlt: Clementine Fisch, Sojabohnen, Senf, Sulfid 3 	Pfannengulasch vom Rind mit Karotten-Erbсен-Gemüse und Spätzle DGE empfiehlt: Vanillepudding Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf, Dessert: Milch (Lactose) 	
kj 405 / kcal 97 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g/ KH 14,4 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,52 g/ BE 1,2	kj 571 / kcal 136 / Fett 3,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g/ KH 20,5 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,15 g/ BE 1,7	kj 400 / kcal 96 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g/ KH 13,5 g, davon Zucker 3,8 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,92 g / BE 1,1	kj 452 / kcal 108 / Fett 3,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g/ KH 13,1 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,90 g/ BE 1,1 g	
Vegetarisch				
Vollkornspirelli mit Blumenkohl-Brokkoligemüse und heller Rahmsauce DGE empfiehlt: Paprikasticks Gluten (Weizen), Milch (Lactose)	Spaghetti mit Tofu-Karotten-Carbonara und Bio-Erbсен DGE empfiehlt: Joghurt mit Kirschragout Gluten (Weizen), Sellerie, Sesam, Dessert: Milch (Lactose)	Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln Eier, Milch (Lactose)	Vegetarisches Lahmacun, gefüllt mit Salat und Joghurtsauce Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sojabohnen	
kj 405 / kcal 97 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g/ KH 14,4 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,52 g/ BE 1,2	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	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	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	
Vollkost				
Pancakes mit Kirschragout und Vanillesauce, vorweg Zucchini cremesuppe Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie	Rindfleischburger im Brötchen mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam 12 	Lachscurry in Tomaten-Kokos-Sauce mit Langkornreis, dazu Salat mit Kräuter-Öl-Dressing DGE empfiehlt: Clementine Fisch, Sojabohnen, Senf, Sulfid 3 	Pfannengulasch vom Rind mit Karotten-Erbсен-Gemüse und Spätzle DGE empfiehlt: Vanillepudding Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf, Dessert: Milch (Lactose) 	
kj 692 / 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	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	kj 455 / kcal 109 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 16,9 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 3,6 g / Salz 1,19 g / BE 1,5	kj 482 / kcal 115 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 14,2 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,91 g / BE 1,2 g	
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 50
Montag

09.12.2024 bis
Dienstag

13.12.2024
Mittwoch

Donnerstag

Gluten-, Lactosefrei

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce	Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus	Gemüse-Bolognese mit Tofu und Gnocchi	Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Langkornreis	
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	3 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, Sellerie kJ 41 / kcal 172 / Fett 0,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,1 g / KH 7,3 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,14 g / BE 0,6	Sojabohnen 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	

Speisekarte



KW 51
Montag

16.12.2024
Dienstag

bis
20.12.2024
Mittwoch

Donnerstag

DGE-Empfehlung 			
<p>Seelachsragout in Senf-Paprikasauce mit Erbsen, dazu Drellinudeln</p> <p>DGE empfiehlt:</p> <p>Eisbergsalat mit Zitronen-</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose), Senf</p> <p> </p> <p><small>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</small></p>	<p>Kartoffel-Karotten-Kohlrabi-Eintopf, dazu Weizenbrötchen</p> <p>DGE empfiehlt:</p> <p>Schokopudding</p> <p>Gluten (Weize, Gerste), Sellerie; Dessert: Milch (Lactose)</p> <p><small>1</small></p> <p><small>kJ 348 / kcal 83 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g, KH 11,4 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,94 g / BE 1,0</small></p>	<p>Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsauce mit Möhren und Langkornreis</p> <p>DGE empfiehlt:</p> <p>Banane</p> <p>Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p><small>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</small></p>	<p>Vollkornspirelli mit Zucchini-Zwiebel-Auberginengemüse in Tomatensauce</p> <p>DGE empfiehlt:</p> <p>Gurken-Rohkost</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p><small>kJ 495 / kcal 118 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 20,2 g, davon Zucker 2,5 / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,99 g / BE 1,7</small></p>
Vegetarisch			
<p>Käsespätzle mit Röstzwiebeln</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)</p> <p><small>kJ 771 / kcal 184 / Fett 10,7 g davon ges. Fettsäuren 5,4 g, KH 16,2 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 5,7 / Salz 1,33g / BE 1,4</small></p>	<p>Spaghetti mit Tomatensauce und geriebenen Gouda</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p><small>kJ 592 / kcal 141 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g / KH 19,2 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 1,16 g / BE 1,6</small></p>	<p>Vegetarisches Schnitzel auf Milchbasis mit vegetarischer Bratensauce, dazu Rotkohl und Kroketten</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Senf, <small>1</small></p> <p><small>kJ 558 / kcal 133 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,7 g / KH 17,7 g, davon Zucker 3,7 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,23 g / BE 1,5</small></p>	<p>Vollkornspirelli mit Zucchini-Zwiebel-Auberginengemüse in Tomatensauce</p> <p>DGE empfiehlt:</p> <p>Gurken-Rohkost</p> <p>Gluten (Weizen)</p> <p></p> <p><small>kJ 495 / kcal 118 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 20,2 g, davon Zucker 2,5 / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,99 g / BE 1,7</small></p>
Vollkost			
<p>Seelachsragout in Senf-Paprikasauce mit Erbsen, dazu Drellinudeln</p> <p>DGE empfiehlt:</p> <p>Eisbergsalat mit Zitronen-</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose), Senf</p> <p> </p> <p><small>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</small></p>	<p>Kartoffel-Karotten-Kohlrabi-Eintopf, dazu Weizenbrötchen</p> <p>DGE empfiehlt:</p> <p>Schokopudding</p> <p>Gluten (Weize, Gerste), Sellerie; Dessert: Milch (Lactose)</p> <p><small>1</small></p> <p></p> <p><small>kJ 348 / kcal 83 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g, KH 11,4 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,94 g / BE 1,0</small></p>	<p>Rindfleischgeschnetzeltes in Rahmsauce mit Möhren und Langkornreis</p> <p>DGE empfiehlt:</p> <p>Banane</p> <p>Milch (Lactose), Senf</p> <p></p> <p></p> <p><small>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</small></p>	<p>Hackfleischragout vom Rind mit Brokkoli und Knöpfe</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf</p> <p></p> <p><small>kJ 495 / kcal 118 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 14,5 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 7 g / Salz 1,31 g / BE 1,2</small></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 51
Montag

16.12.2024 bis
Dienstag

20.12.2024
Mittwoch

Donnerstag

Gluten-, Lactosefrei

Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis Sojabohnen	Omas Gulaschsuppe mit Kartoffeln	Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi Eier, Sojabohnen, Senf	Rinderhaschee mit Karotten-Erbсен-Gemüse und Reis Sojabohnen, Sellerie, Senf
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	kJ 218 / kcal 52 / Fett 1,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g/ KH 4,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,39 g / BE 0,4	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	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

DE-ÖKO-003

Speisekarte



KW 2
Montag

06.01.2025 bis
Dienstag

10.01.2025
Mittwoch

Donnerstag

DGE-Empfehlung 			
Mensa geschlossen Weihnachtsferien	Mensa geschlossen Weihnachtsferien	Mensa geschlossen Weihnachtsferien	<p>Spätzle mit Erbsen, dazu Karotten-Zucchini-Rahmsauce</p> <p>DGE empfiehlt: Vanillepudding</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Dessert: Milch (Lactose)</p> <p>kJ 473 / kcal 113 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 16,3 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 0,54 g / BE 1,4</p>
Vegetarisch			
Mensa geschlossen Weihnachtsferien	Mensa geschlossen Weihnachtsferien	Mensa geschlossen Weihnachtsferien	<p>Kartoffelpuffer mit Apfelmus</p> <p>Eier, Schwefeldioxid/Sulfit</p> <p>3</p> <p>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</p>
Vollkost			
Mensa geschlossen Weihnachtsferien	Mensa geschlossen Weihnachtsferien	Mensa geschlossen Weihnachtsferien	<p>Spätzle mit Erbsen, dazu Karotten-Zucchini-Rahmsauce</p> <p>DGE empfiehlt: Vanillepudding</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Dessert: Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kJ 473 / kcal 113 / Fett 2,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g / KH 16,3 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 5,6 g / Salz 0,54 g / BE 1,4</p>

Speisekarte



KW 2
Montag

06.01.2025 bis
Dienstag

10.01.2025
Mittwoch

Donnerstag

Gluten-, Lactosefrei

**Mensa geschlossen
Weihnachtsferien**

**Mensa geschlossen
Weihnachtsferien**

**Mensa geschlossen
Weihnachtsferien**

**Röstinchen mit Zimt-Zucker und
Apfelmus**

3

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

DE-ÖKO-003

Speisekarte



KW 3
Montag

13.01.2025 bis
Dienstag

17.01.2025
Mittwoch

Donnerstag

DGE-Empfehlung 			
<p>Chim con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Vollkornreis DGE empfiehlt: Grießpudding</p> <p>Dessert: Gluten (Weizen) Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>kj 427 / kcal 102 / Fett 0,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g/ KH 18,3 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,19 g / BE 1,5</p>	<p>Schmetterlingsnudeln mit Paprika-Karotten-Bolognese DGE empfiehlt: Banane</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Sojabohnen</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>Linsen-Blumenkohl-Curry mit Erbsen und Langkornreis DGE empfiehlt: Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing</p> <p>Gluten (Weizen), Erdnüsse, Sojabohnen, Sesam; Salat: Milch (Lactose)</p> <p>kj 502 / kcal 120 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g/ KH 19,5 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,26 g / BE 1,6</p>	<p>Paniertes Seelachsfilet mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln DGE empfiehlt: Karotten-Rohkost</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 406 / kcal 97 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g/ KH 9,2 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,07 g / BE 0,8</p>
Vegetarisch			
<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 1,0 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 1,09 g / BE 1,1</p>	<p>Schmetterlingsnudeln mit Paprika-Karotten-Bolognese DGE empfiehlt: Banane</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Sojabohnen</p> <p></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>Linsen-Blumenkohl-Curry mit Erbsen und Langkornreis DGE empfiehlt: Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing</p> <p>Gluten (Weizen), Erdnüsse, Sojabohnen, Sesam; Salat: Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 502 / kcal 120 / Fett 2,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g/ KH 19,5 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 4,2 g / Salz 1,26 g / BE 1,6</p>	<p>Pizza Margherita mit Tomaten und Käse</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>
Vollkost			
<p>Chim con Carne mit Rindfleisch und Kidneybohnen, dazu Vollkornreis DGE empfiehlt: Grießpudding</p> <p>Dessert: Gluten (Weizen) Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>kj 427 / kcal 102 / Fett 0,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g/ KH 18,3 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,19 g / BE 1,5</p>	<p>Kartoffeltaschen mit Frischkäsefüllung, dazu Sour Cream und Beilagensalat mit Zitronendressing</p> <p>Milch (Lactose)</p> <p>kj 507,6 / kcal 121,2 / Fett 3,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g/ KH 20,3 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,17 g / BE 1,7</p>	<p>Lasagne mit Hackfleisch vom Rind</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Milch (Lactose), Sellerie</p> <p></p> <p>kj 544 / kcal 130 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,9 g/ KH 16,0 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,20 g / BE 1,3</p>	<p>Paniertes Seelachsfilet mit Bio-Rahmspinat und Salzkartoffeln DGE empfiehlt: Karotten-Rohkost</p> <p>Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>kj 406 / kcal 97 / Fett 4,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g/ KH 9,2 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,07 g / BE 0,8</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 3
Montag

13.01.2025 bis
Dienstag

17.01.2025
Mittwoch

Donnerstag

Gluten-, Lactosefrei

Vegetarischer Kartoffeleintopf mit Karotten und Sellerie Sellerie	Maisgrießbrei mit Kirschräut Sojabohnen	Gnocchi-Zucchini-Paprika- Pfanne mit Tomatensauce Eier, Sojabohnen	Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbсен-Gemüse Sojabohnen, Sellerie, Senf
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	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	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	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

DE-ÖKO-003

Speisekarte



KW 4
Montag

20.01.2025 bis
Dienstag

24.01.2025
Mittwoch

Donnerstag

DGE-Empfehlung 			
<p>Pfannengulasch vom Rind mit Rotkohl und Spätzle DGE empfiehlt: Vanillepudding</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf, Dessert: Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 482 / kcal 115 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 14,2 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,91 g / BE 1,2 g</p>	<p>Linzen-Eintopf mit Weizenbrötchen DGE empfiehlt: Apfel</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie</p> <p>kj 468,2 / kcal 111,8 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 18,1 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,10 g / BE 1,5</p>	<p>Vollkornspirelli mit Blumenkohl-Brokkoligemüse und heller Rahmsauce DGE empfiehlt: Paprikasticks</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p>kj 405 / kcal 97 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 14,4 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,52 g / BE 1,2</p>	<p>Spaghetti mit Tofu-Karotten-Carbonara und Erbsen DGE empfiehlt: Joghurt mit Kirschragout</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Sesam, Dessert: Milch (Lactose)</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>
Vegetarisch			
<p>Haferflocken-Sellerie-Karotten-Lauch-Rösti mit heller Sauce und Erbsen-Mais-Karottengemüse</p> <p>Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Sulfit</p> <p>3</p> <p>kj 668 / kcal 159 / Fett 8,9 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g / KH 14,5 g, davon Zucker 3,8 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 1,37 g / BE 1,2</p>	<p>Linzen-Eintopf mit Weizenbrötchen DGE empfiehlt: Apfel</p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Sellerie</p> <p></p> <p>kj 468,2 / kcal 111,8 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g / KH 18,1 g, davon Zucker 4,5 g / Eiweiß 3,7 g / Salz 1,10 g / BE 1,5</p>	<p>Vollkornspirelli mit Blumenkohl-Brokkoligemüse und heller Rahmsauce DGE empfiehlt: Paprikasticks</p> <p>Gluten (Weizen), Milch (Lactose)</p> <p></p> <p>kj 405 / kcal 97 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 14,4 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,52 g / BE 1,2</p>	<p>Spaghetti mit Tofu-Karotten-Carbonara und Erbsen DGE empfiehlt: Joghurt mit Kirschragout</p> <p>Gluten (Weizen), Sellerie, Sesam, Dessert: Milch (Lactose)</p> <p></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>
Vollkost			
<p>Pfannengulasch vom Rind mit Rotkohl und Spätzle DGE empfiehlt: Vanillepudding</p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf, Dessert: Milch (Lactose)</p> <p> </p> <p>kj 482 / kcal 115 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g / KH 14,2 g, davon Zucker 3,4 g / Eiweiß 5,5 g / Salz 0,91 g / BE 1,2 g</p>	<p>Köttbullar in Rahm vom Geflügel mit Blumenkohl-Brokkoli-Kohlrabi-Gemüse und Kartoffelpüree</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf</p> <p></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>	<p>Pancakes mit Kirschragout und Vanillesauce, vorweg Zucchini cremesuppe</p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p> <p>kj 692 / 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>Rindfleischburger im Brötchen mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</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>

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 4

20.01.2025

bis

24.01.2025

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Gluten-, Lactosefrei

<p>Hühnerfrikassee mit Champignons und Erbsen, dazu Langkornreis</p> <p>Sojabohnen</p>	<p>Geschmortes Paprika-, Auberginen-, Zucchini Gemüse mit Kräuter-Maisgrieß</p> <p>Sojabohnen</p>	<p>Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce</p>	<p>Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus</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>kJ 298 / kcal 71 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g / KH 7,3 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 1,2 g / Salz 1,24 g / BE 0,6</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>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>DE-ÖKO-003</p>			