

Speisekarte KW
Für die Woche vom:

36
04.09.2023

08.09.2023

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



Vegetarisch

Vegetarisches
Frikassee "Chicken Style" mit
Langkornreis

Vollkornspirelli mit Sesam
und Linsen-Bolognese

Eieromelette mit
Salzkartoffeln und
Rahmspinat

Bunter Gemüsegulasch "Ungarische Art"
mit frischen Karotten und Zucchini, dazu
ein Bio-Körnerbrötchen

Vegetarisches Gemüse-
Kartoffelcurry

Gluten (Hafer), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Sellerie, Sesam

Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie

Sojabohnen, Milch (Lactose)

KJ 668 / kcal 160 / Fett 2,3 g, davon ges.
Fettsäuren 0,2 g
KH 27,0 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,8
g / Salz 1,25 g / BE 2,25

KJ 721 / kcal 172 / Fett 3,5 g, davon
ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 27,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß
7,2 g / Salz 1,02 g / BE 2,2

KJ 409 / kcal 98 / Fett 5,0 g, davon
ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 8,4 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß
4,5 g / Salz 0,59 g / BE 0,6

KJ 336 / kcal 80 / Fett 1,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 12,7 g, davon Zucker 5,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,36 g /
0,8 BE

KJ 331 / kcal 79 / Fett 2,8 g, davon ges.
Fettsäuren 1,2 g
KH 11,5 g, davon Zucker 4,0 g / Eiweiß 1,5 g
/ Salz 1,39 g / BE 1,0



Vollkost

Pfannengulasch vom Rind mit
Penne und Karotten-Erbsen-
Gemüse

Rindfleischburger im
Brötchen mit Ofen-Pommes,
Salat, Tomaten und Ketchup

Lachs-Gratin mit Brokkoli

Köttbular vom Geflügel mit Erbsen und
Langkornreis

Linsen mit Spätzle und
Geflügelwiener

Gluten (Weizen), Senf

Gluten (Weizen), Eier, Milch
(Lactose), Sellerie, Senf
11,12

Gluten (Weizen), Fisch, Milch
(Lactose)

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie
3,8

KJ 543 / kcal 130 / Fett 4,0 g, davon ges.
Fettsäuren 0,8 g KH 16,8 g, davon Zucker
0,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,35 g / BE 1,4

KJ 848 / kcal 203 / Fett 8,6 g, davon
ges. Fettsäuren 3,0 g
KH 23,2 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß
7,8 g / Salz 0,79 g / BE 1,9

KJ 616 / kcal 147 / Fett 4,9 g, davon
ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 19,9 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß
5,0 g / Salz 1,29 g / BE 1,7

KJ 661 / kcal 158 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g
KH 19,8 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,07 g /
BE 1,5

KJ 608 / kcal 145 / Fett 7,5 g, davon ges.
Fettsäuren 2,6 g
KH 12,6 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 6,7 g
/ Salz 1,19 g / BE 1,1

**Gluten-,
Laktosefrei**

Gnocchi-Gemüsepfanne mit
Tomatensauce

Seelachs in Dijon-Senf-Sauce,
mit buntem Karottengemüse
und Brokkoli-Langkornreis

Hühnerfrikassee mit
Champignons, Erbsen und
Reis

Putensteaks mit Gemüse und
Kartoffelstampf

Nudeln a la Bolognese vom Rind

Eier, Sojabohnen

Fisch, Sojabohnen

Sojabohnen

Sojabohnen, Senf

KJ 432 / kcal 103 / 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 492 / kcal 118 / Fett 4,7 g, davon
ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 11,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß
6,7 g / Salz 1,27 g / BE 1,0

KJ 423 / kcal 101 / Fett 2,3 g, davon
ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 15,9 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß
4,0 g / Salz 0,99 g / BE 1,3

KJ 483 / kcal 115 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 12,6 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 1,28 g /
BE 1,1

KJ 250 / kcal 60 / Fett 3,5 g, davon ges.
Fettsäuren 1,1 g
KH 4,7 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 2,2 g /
Salz 0,65 g / BE 0,4

Legende



DGE Cert-Konform



Bio



Geflügel



Fisch



Rind

Die Speisekartengestaltung ist angelehnt an Vorgaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige

Komponenten. Deklaration der Zusatzstoffe und Nährwerte / Allergene sowie

Dessert/ Salat siehe Liste * Die Nährwerte dieses Gerichtes sind ohne Brot oder Brötchen / ohne Zimt und Zucker berechnet/ (G)= Geflügel (R)= Rindfleisch (S) Schwein (F)= Fisch. Die Buchstaben stehen unter den Gerichten weisen die Allergene aus. Die Zahlen weisen die Zusatzstoffe aus. Erläuterung siehe Aushang.

Speisekarte KW

37

Für die Woche vom:

11.09.2023

15.09.2023

Montag



Dienstag



Mittwoch

Donnerstag



Freitag

Vegetarisch

Penne mit fruchtiger Tomatensauce und Salat und Blattsalat mit Joghurtdressing

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

3

kj 451 / kcal 108 / Fett 2,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 18,4 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 0,59 g / BE 1,5

Milchreis mit Apfelmus, dazu Karottencremesuppe

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

kj 419 / kcal 100 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 3,3 g
KH 10,7 g, davon Zucker 4,2 g / Eiweiß 1,9 g / Salz 0,37 g / BE 0,9

Semmelknödel mit Champignonrahm mit Bio-Erbsen

Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose)

kj 652 / kcal 156 / Fett 9,2 g, davon ges. Fettsäuren 4,5 g
KH 13,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 4,4 g / Salz 1,1 g / BE 2,0

Risi Bisi mit Ratatouillegemüse

kj 477 / kcal 114 / Fett 4,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 15,8 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 1,7 g / Salz 1,6 g / BE 1,5

Mediterrane Gemüselasagne Salat mit Italiendressing

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf, Sulfid
1,3

kj 489 / kcal 117 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g / KH 13,5 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,33 g / BE 1,1

Vollkost

Hackfleischragout vom Rind mit Spätzle und Blumenkohl

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf

kj 569 / kcal 136 / Fett 6,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g
KH 14,0 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,83 g / BE 1,2

Fit-Pizza mit Geflügelsalami, Mozzarella und Paprika

Gluten (Weizen), Milch (Lactose),

2, 3

kj 749 / kcal 179 / Fett 5,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g
KH 22,3 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 9,8 g / Salz 1,30 g / BE 1,9

Fischstäbchen mit Salzkartoffeln und Rahmspinat

Gluten (Weizen), Krebstiere, Fisch, Milch (Lactose)

1

kj 490 / kcal 117 / Fett 4,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 12,5 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,05 g / BE 1,0

Gebratene Rinderfrikadelle mit Würzkartoffeln, Sour Cream und Karottensalat

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf

kj 613 / kcal 14 / Fett 7,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
KH 12,2 g, davon Zucker 3,0 g / Eiweiß 6,4 g / Salz 1,17 g / BE 1,0

Hähnchengeschnetzeltes mit Äpfeln und Ananas in Currysauce, dazu Couscous und Brokkoligemüse

Gluten (Weizen), Sojabohne, Milch (Lactose), Schalenfrüchte (Mandeln)

kj 617 / kcal 148 / Fett 4,2 g, davon ges. Fettsäuren 1,5 g
KH 20,6 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 6,3 g / Salz 1,25 g / BE 1,6

Gluten-, Laktosefrei

Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsegemüse

Sojabohnen, Sellerie, Senf

kj 541 / kcal 129,2 / 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 2,0

Maisgrießbrei mit Kirschrugout

Sojabohnen

kj 250 / kcal 60 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 4,7 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,65 g / BE 0,4

Hähnchengeschnetzeltes mit buntem Paprikareis

Sojabohnen

kj 492 / kcal 118 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 11,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,27 g / BE 1,0

Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gemüse und Gnocchi

Eier, Sojabohnen, Senf

kj 528 / kcal 126 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 18,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 2,67 g / BE 1,6

Gebratene Putensteaks mit buntem Gemüse und Kartoffelstampf

kj 662 / kcal 158 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6 g / Salz 1,08 g / BE 1,5

Legende



DE ÖKO-003



Geflügel



Fisch



Rind

Unsere Schule strebt eine Zertifizierung nach dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ an. Solange ist das gesundheitsfördernde Angebot an dem Daumen erkennbar.

Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten.

Deklaration der Nährwerte / Allergene und Zusatzstoffe (Zahlen) siehe Karte. Erläuterung im Aushang.



Speisekarte KW

38

Für die Woche vom:

18.09.2023

22.09.2023

Montag



Vegetarisch

Bauerntopf mit Vollkorn-Brötchen

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer),
Sojabohnen

kj 460 / kcal 110 / Fett 3,5 g, davon ges.
Fettsäuren 0,4 g
KH 14,8 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,1 g /
Salz 1,08 g/ BE 1,2



Vollkost

Haschee-Hörnchen mit Erbsen

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie,
Senf

kj 615 / kcal 147 / Fett 4,9 g, davon ges.
Fettsäuren 1,7 g
KH 19,0 g, davon Zucker 0,8 g / Eiweiß 5,9 g /
Salz 1,13 g/ BE 1,5

**Gluten-,
Laktosefrei**

Rinderhaschee mit Reis und Karotten-
Erbsengemüse

Sojabohnen, Sellerie, Senf

kj 853 / kcal 204 / Fett 3,2 g, davon ges.
Fettsäuren 0,8 g
KH 36,9 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,9 g /
Salz 1,17 g / BE 3,1

Legende



DE ÖKO-003
Bio



Dienstag



Vegetarische Köttbullar mit Rahmsauce
und Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Senf

kj 307 / kcal 73 / Fett 1,7 g, davon ges.
Fettsäuren 0,2 g
KH 12,3 g, davon Zucker 2,0 g / Eiweiß 2,0 g /
Salz 1,06 g/ BE 1,0



Geflügel-Köttbullar mit Kartoffelpüree
und Möhrengemüse

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf

kj 489 / kcal 117 / Fett 7,0 g, davon ges.
Fettsäuren 2,8 g
KH 9,5 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 3,8 g / Salz
1,44 g/ BE 1,0

Mittwoch



Süßkartoffel Wedges mit Joghurt-Dip, dazu
Salat mit Kräuter-Kartoffeldressing

Milch (Lactose), Sulfit

kj 536 / kcal 128 / Fett 7,5 g, davon ges.
Fettsäuren 2,3 g
KH 12,5 g, davon Zucker 5,0 g / Eiweiß 2,4 g / Salz
0,68 g/ BE 1,1



Fischfiguren mit Gemüserais und
Ratatouillesgemüse

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

kj 562 / kcal 134 / Fett 4,5 g, davon ges.
Fettsäuren 0,4 g
KH 16,8 g, davon Zucker 1,7 g / Eiweiß 5,9 g / Salz
0,87 g/ BE 1,4

Pasta a la Napoli in fruchtiger
Tomatensauce

kj 568 / kcal 136 / Fett 2,0 g, davon ges.
Fettsäuren 0,2 g
KH 25,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,0 g / Salz
1,04 g / BE 2,2

Geflügel

Donnerstag



Bunte Gnocchi mit Blumenkohl-Bolognese

Gluten (Weizen), Eier

kj 400 / kcal 96 / Fett 2,0 g, davon ges.
Fettsäuren 0,3 g
KH 15,3 g, davon Zucker 3,3 g / Eiweiß 3,2 g /
Salz 0,93 g/ BE 1,3



Rinderrahmgeschnetzeltes mit bunten
Gnocchi und Brokkoli

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Senf

kj 486 / kcal 116 / Fett 4,0 g, davon ges.
Fettsäuren 1,2 g
KH 13,2 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 6,1 g /
Salz 0,94 g/ BE 1,1

Rinderbraten in brauner Sauce mit
Apfelrotkohl und Salzkartoffeln

kj 278 / kcal 67 / Fett 2,0 g, davon ges.
Fettsäuren 0,3 g
KH 6,5 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,1 g / Salz
0,99 g / BE 0,5

Fisch

Freitag



Gemüsefrikadelle mit Kräutersoße,
Steckrüben-Gemüse und Salzkartoffeln

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kj 397 / kcal 95 / Fett 4,0 g, davon ges.
Fettsäuren 1,0 g
KH 11,8 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 2,2 g /
Salz 0,37 g/ BE 1,0



Rinderfrikadelle mit Kräutersauce, dazu
Steckrüben-Karotten-Gemüse und Spätzle

Gluten (Weizen, Dinkel, Gerste), Eier, Milch
(Lactose)

kj 572 / kcal 137 / Fett 5,6 g, davon ges.
Fettsäuren 1,4 g
KH 13,6 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 7,5 g /
Salz 0,81 g/ BE 1,1

Kartoffelrahmsuppe

Sojabohnen, Sellerie
3,8

Rind

Unsere Schule strebt eine Zertifizierung nach dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ an. Solange ist das gesundheitsfördernde Angebot an dem Daumen erkennbar.

Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten.
Deklaration der Nährwerte / Allergene und Zusatzstoffe (Zahlen) siehe Karte. Erläuterung im Aushang.

AKTIONSWOCHEN
Prima fürs
Klima
Superhelden braucht
die Welt.

Speisekarte KW

39

Für die Woche vom:

25.09.2023

29.09.2023

Montag



Vegetarisch

Spaghetti mit Sonnenblumenkern-
Bolognese und Reibekäse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kj 578 / kcal 138 / Fett 4,5 g, davon ges.
Fettsäuren 1,4 g
KH 18,3 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,5 g /
Salz 1,43 g / BE 1,5

Dienstag



Haferflocken-Gemüserösti mit
Käserahmsauce, dazu Karottengemüse

Gluten (Weizen,Hafer), Milch (Lactose)

kj 309 / kcal 74 / Fett 4,3 g, davon ges.
Fettsäuren 2,3 g
KH 6,4 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 2,0 g / Salz
0,75 g / BE 0,5

Mittwoch



Vegetarische Gemüselasagne

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

kj 517 / kcal 124 / Fett 5,4 g, davon ges.
Fettsäuren 2,3 g
KH 15,1 g, davon Zucker 4,9 g / Eiweiß 3,1 g / Salz
1,36 g / BE 1,3

Donnerstag



Kürbis-Ravioli mit Paprikarahmsauce und
Salat

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kj 503 / kcal 120 / Fett 3,3 g, davon ges.
Fettsäuren 1,1 g
KH 18,5 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 3,8 g /
Salz 0,82 g / BE 1,5

Freitag



Schupfnudelpfanne mit Kürbissugo und
Sour Cream

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kj 777 / kcal 186 / Fett 5,6 g, davon ges.
Fettsäuren 1,1 g
KH 27,2 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,2 g /
Salz 0,46 g / BE 2,3



Vollkost

Spaghetti Bolognese vom Rind mit
Reibekäse

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)
2, 3

kj 607 / kcal 145 / Fett 4,7 g, davon ges.
Fettsäuren 1,6 g
KH 18,6 g, davon Zucker 2,7 g / Eiweiß 6,6 g /
Salz 1,47 g / BE 1,6



Geflügelrahmgescnetzeltes mit Rösti und
Karottengemüse

Eier, Milch (Lactose), Senf, Sulfit
3

kj 505 / kcal 121 / Fett 7,8 g, davon ges.
Fettsäuren 2,0 g
KH 8,3 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 3,9 g / Salz
1,04 g / BE 0,7



Rindfleischcannelloni mit Tomatensauce

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

kj 476 / kcal 114 / Fett 5,3 g, davon ges.
Fettsäuren 2,0 g
KH 12,2 g, davon Zucker 4,0 g / Eiweiß 4,0 g / Salz
1,38 g / BE 1,0



Rindfleisch- Tortelloni mit
Spinatrahmsauce und Salat

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)
2, 3

kj 655 / kcal 157 / Fett 3,8 g, davon ges.
Fettsäuren 1,5 g
KH 24,9 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,1 g /
Salz 0,58 g / BE 2,1



Putenschinkennudeln mit Blattsalat und
Joghurt-Dressing

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)
2, 3

kj 626 / kcal 149 / Fett 2,9 g, davon ges.
Fettsäuren 0,5 g
KH 23,0 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 7,2 g /
Salz 0,60 g / BE 1,9

**Gluten-,
Laktosefrei**

Hühnerfrikassee mit
Champignons,Erbsen und Reis

Sojabohnen

kj 423 / kcal 101 / Fett 2,3 g, davon ges.
Fettsäuren 0,8 g
KH 15,9 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 4,0 g /
Salz 0,99 g / BE 1,3

Grillgemüse mit Tomatensauce und
Paprikareis

kj 492 / kcal 118 / Fett 4,7 g, davon ges.
Fettsäuren 0,6 g
KH 11,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 6,7 g /
Salz 1,27 g / BE 1,0

Nudeln a la Bolognese vom Rind

kj 250 / kcal 60 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren
1,1 g
KH 4,7 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz
0,65 g / BE 0,4

Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce

Eier, Sojabohnen

kj 432 / kcal 103 / 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

Putensteaks mit Gemüse und
Kartoffelstampf

Sojabohnen, Senf

kj 483 / kcal 115 / Fett 3,7 g, davon ges.
Fettsäuren 1,0 g
KH 12,6 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 7,4 g /
Salz 1,28 g / BE 1,1

Legende



DE ÖKO-003



Bio

Geflügel

Fisch

Rind

Unsere Schule strebt eine Zertifizierung nach dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ an. Solange ist das gesundheitsfördernde Angebot an dem Daumen erkennbar.

Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten.
Deklaration der Nährwerte / Allergene und Zusatzstoffe (Zahlen) siehe Karte.Erläuterung im Aushang.

Speisekarte KW

40

Für die Woche vom:

02.10.2023

06.10.2023

Montag



Dienstag



Mittwoch



Donnerstag

Freitag



Vegetarisch

Knuspriger Bio-Linsentaler mit Rahmgemüse, dazu Salzkartoffeln

Romanesco-Knöpfele-Gemüsepfanne

Wellenbandnudeln in Paprikarahmsauce und Mais

Vollkornreis mit Brokkoli und Käserahmsauce

Falafelbällchen mit Sour Cream und Würzkartoffeln

Gluten (Weizen), Milch (Lactose), Sellerie

Gluten(Weizen,Dinkel), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

3

kj 483 / kcal 115 / Fett 5,3 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 13,4 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 3,2 g / Salz 2,11 g / BE 1,1

kj 517 / kcal 124 / Fett 5,4 g, davon ges. Fettsäuren 1,9 g
KH 14,6 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 0,82 g / BE 1,2

kj 547 / kcal 131 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 20,4 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 3,9 g / Salz 0,88 g / BE 1,7

kj 574 / kcal 137 / Fett 5,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g
KH 18,5 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 1,25 g / BE 1,5

kj 633 / kcal 151 / Fett 6,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 16,9 g, davon Zucker 2,3 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,06 g / BE 1,4



Vollkost

Tomatensuppe mit Reis, dazu Geflügelbratwurst und ein Bio-Körnerbrötchen

Lasagne Bolognese mit frischem Salat und Joghurt-Dressing

Paniertes Putenbrustschnitzel mit Champignonrahm und Salzkartoffeln

Gebratenes Seelachsfilet mit Salzkartoffeln und Erbsen, dazu Dillrahmsauce

Putenrahmragout mit Spätzle und buntem Marktgemüse

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Fisch, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Milch (Lactose)

3,8

kj 613 / kcal 146 / Fett 7,1 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g
KH 13,4 g, davon Zucker 4,4 g / Eiweiß 6,6 g / Salz 1,83 g / BE 1,1

kj 485 / kcal 116 / Fett 5,6 g, davon ges. Fettsäuren 2,4 g
KH 11,1 g, davon Zucker 2,2 g / Eiweiß 4,8 g / Salz 1,39 g / BE 0,9

kj 346 / kcal 82,6 / Fett 2,9 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 8,8 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 5,2 g / Salz 1,46 g / BE 0,7

kj 318 / kcal 76 / Fett 1,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 8,6 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 0,22 g / BE 0,7

kj 498 / kcal 119 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,4 g
KH 11,5 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,0 g / BE 0,9



Gluten-, Laktosefrei

Beef-Chili mit Quinoa-Langkornreis

Süßkartoffel Tikka Masala

Fruchtige Linsenbolognese mit Kartoffelnocken

Rindergeflügelhackbällchen in Rahmsauce mit Gnocchi

Hähnchengeschnetzeltes mit Paprikareis

Sojabohnen

Eier, Sellerie

Eier, Sojabohnen, Senf

Sojabohnen

kj 528 / kcal 126 / Fett 3,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 18,6 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 2,67 g / BE 1,6

kj 662 / kcal 158 / Fett 6,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 18,5 g, davon Zucker 1,0 g / Eiweiß 6 g / Salz 1,08 g / BE 1,5

kj 541 / kcal 129,2 / 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 2,0

kj 492 / kcal 118 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 11,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,27 g / BE 1,0

kj 250 / kcal 60 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 4,7 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,65 g / BE 0,4

Legende



DE ÖKO-003
Bio



Geflügel



Fisch



Rind

Unsere Schule strebt eine Zertifizierung nach dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ an. Solange ist das gesundheitsfördernde Angebot an dem Daumen erkennbar.

Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten.
Deklaration der Nährwerte / Allergene und Zusatzstoffe (Zahlen) siehe Karte. Erläuterung im Aushang.

Speisekarte KW

41

Für die Woche vom:

09.10.2023

13.10.2023

Montag



Dienstag

Mittwoch



Donnerstag

Freitag



Vegetarisch

Vollkornspirelli mit Gemüsebolognese

Gnocchi mit feiner Gemüserahmsauce und Brokkoli

Überbackener Blumenkohl mit Salzkartoffeln und Blattsalat, dazu Joghurtdressing

Vegetarische Maultaschen mit Petersilienbutter und Sommergemüse

Würzkartoffeln mit Ratatouille-Gemüse und feinen Linsen

Gluten (Weizen), Sellerie

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie

Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Eier, Sojabohnen, Milch (Lactose)

Sellerie

KJ 556 / kcal 133 / Fett 2,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 22,5 g, davon Zucker 2,8 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 1,21 g / BE 1,9

KJ 411 / kcal 98 / Fett 1,6 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 18,1 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 2,4 g / Salz 0,72 g / BE 1,5

KJ 252 / kcal 60 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 7,3 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 2,5 g / Salz 0,33 g / BE 1,2

KJ 671 / kcal 161 / Fett 7,6 g, davon ges. Fettsäuren 1,7 g
KH 17,6 g, davon Zucker 2,4 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 1,33 g / BE 1,5

KJ 500 / kcal 119 / Fett 3,1 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 19,3 g, davon Zucker 3,6 g / Eiweiß 2,9 g / Salz 1,3 g / BE 1,5



Vollkost

Mildes Chili con carne mit Rindfleisch und Langkornreis, dazu Bio-Kräuter-Dip

Mildes Fischcurry mit Vollkornnudeln, Salat und Kräuterdressing

Hühnerfrikassee mit Karottengemüse und Langkornreis

Hühnersuppe mit Reismudeln, Steckrüben, Karotten und Zucchini, dazu Bio-Körnerbrötchen

Fit -Pizza mit Geflügelsalami, Mozzarella und Paprika

Milch (Lactose)

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Fisch, Milch (Lactose), Sulfit

Milch (Lactose)

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer)

Gluten (Weizen), Milch (Lactose)

KJ 556 / kcal 133 / Fett 2,4 g, davon ges. Fettsäuren 0,4 g
KH 22,1 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 4,6 g / Salz 0,72 g / BE 1,8

KJ 379 / kcal 91 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 2,5 g
KH 8,4 g, davon Zucker 1,4 g / Eiweiß 2,6 g / Salz 1,30 g / BE 0,7

KJ 520 / kcal 124 / Fett 39 g, davon ges. Fettsäuren 1,3 g
KH 16,7 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 0,81 g / BE 1,4

KJ 385 / kcal 92 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 12,2 g, davon Zucker 1,9 g / Eiweiß 4,7 g / Salz 1,87 g / BE 1,0

KJ 616 / kcal 147 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 21,2 g, davon Zucker 0,6 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 0,84 g / BE 1,8

Gluten-, Laktosefrei

Kartoffelrahmsuppe

Rinderhaschee mit Reis und Karotten-Erbsengemüse

Buntes Grillgemüse mit Paprika, Auberginen und Zucchini mit Gemüseris

Pasta a la Napoli in fruchtiger Tomatensauce

Rinderbraten in brauner Sauce mit Apfelrotkohl und Salzkartoffeln

Sojabohnen, Sellerie
3,8

Sojabohnen, Sellerie, Senf

KJ 250 / kcal 60 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 4,7 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,65 g / BE 0,4

KJ 853 / kcal 204 / Fett 3,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 36,9 g, davon Zucker 1,3 g / Eiweiß 5,9 g / Salz 1,17 g / BE 3,1

KJ 333 / kcal 80 / Fett 3,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 11,9 g, davon Zucker 2,5 g / Eiweiß 1,0 g / Salz 1,14 g / BE 1,0

KJ 568 / kcal 136 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 25,9 g, davon Zucker 1,8 g / Eiweiß 3,0 g / Salz 1,04 g / BE 2,2

KJ 278 / kcal 67 / Fett 2,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,3 g
KH 6,5 g, davon Zucker 1,2 g / Eiweiß 5,1 g / Salz 0,99 g / BE 0,5

Legende



DE ÖKO-003 Bio

Geflügel

Fisch

Rind

Unsere Schule strebt eine Zertifizierung nach dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ an. Solange ist das gesundheitsfördernde Angebot an dem Daumen erkennbar.

Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten. Deklaration der Nährwerte / Allergene und Zusatzstoffe (Zahlen) siehe Karte. Erläuterung im Aushang.

Speisekarte KW

42

Für die Woche vom:

16.10.2023

20.10.2023

Montag



Dienstag

Mittwoch

Donnerstag



Freitag



Vegetarisch

Vollkornspirelli mit Sesam und Linsen-Bolognese

Vegetarisches Frikassee "Chicken Style" mit Langkornreis

Eieromelette mit Salzkartoffeln und Rahmspinat

Bunter Gemüsegulasch "Ungarische Art" mit frischen Karotten und Zucchini, dazu eim Bio-Körnerbrötchen

Vegetarisches Gemüse-Kartoffelcurry

Gluten (Weizen), Sellerie, Sesam

Gluten (Hafer), Milch (Lactose)

Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer), Sellerie

Sojabohnen, Milch (Lactose)

kj 721 / kcal 172 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 0,5 g
KH 27,1 g, davon Zucker 2,1 g / Eiweiß 7,2 g / Salz 1,02 g / BE 2,2

kj 668 / kcal 160 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 27,0 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 6,8 g / Salz 1,25 g / BE 2,25

kj 409 / kcal 98 / Fett 5,0 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 8,4 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 4,5 g / Salz 0,59 g / BE 0,6

kj 336 / kcal 80 / Fett 1,2 g, davon ges. Fettsäuren 0,2 g
KH 12,7 g, davon Zucker 5,4 g / Eiweiß 3,3 g / Salz 1,36 g / 0,8 BE

kj 331 / kcal 79 / Fett 2,8 g, davon ges. Fettsäuren 1,2 g
KH 11,5 g, davon Zucker 4,0 g / Eiweiß 1,5 g / Salz 1,39 g / BE 1,0

Vollkost

Rindfleischburger im Brötchen mit Open-Pommes, Salat, Tomaten und Ketchup

Pfannengulasch vom Rind mit Bio-Penne und Karotten-Erbsen-Gemüse

Kartoffel-Lachs-Gratin mit Brokkoli

Köttbular vom Geflügel mit Marktgemüse und Kartoffelpüree

Linsen mit Spätzle und Geflügelwiener

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf
11,12

Gluten (Weizen), Senf

Gluten (Weizen), Fisch, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose)

Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Sellerie

3, 8

kj 848 / kcal 203 / Fett 8,6 g, davon ges. Fettsäuren 3,0 g
KH 23,2 g, davon Zucker 2,6 g / Eiweiß 7,8 g / Salz 0,79 g / BE 1,9

kj 543 / kcal 130 / Fett 4,0 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 16,8 g, davon Zucker 0,9 g / Eiweiß 5,7 g / Salz 1,35 g / BE 1,4

kj 616 / kcal 147 / Fett 4,9 g, davon ges. Fettsäuren 1,6 g
KH 19,9 g, davon Zucker 1,5 g / Eiweiß 5,0 g / Salz 1,29 g / BE 1,7

kj 661 / kcal 158 / Fett 6,2 g, davon ges. Fettsäuren 2,1 g
KH 19,8 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 5,4 g / Salz 1,07 g / BE 1,5

kj 608 / kcal 145 / Fett 7,5 g, davon ges. Fettsäuren 2,6 g
KH 12,6 g, davon Zucker 1,6 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,19 g / BE 1,1

Gluten-, Laktosefrei

Röstinchen mit Zimt-Zucker und Apfelmus

Gnocchi-Gemüsepfanne mit Tomatensauce

Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis

Putensteaks mit Gemüse und Kartoffelstampf

Nudeln a la Bolognese vom Rind

3

Eier, Sojabohnen

Sojabohnen

Sojabohnen, Senf

kj 492 / kcal 118 / Fett 4,7 g, davon ges. Fettsäuren 0,6 g
KH 11,9 g, davon Zucker 0,3 g / Eiweiß 6,7 g / Salz 1,27 g / BE 1,0

kj 432 / kcal 103 / 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 423 / kcal 101 / Fett 2,3 g, davon ges. Fettsäuren 0,8 g
KH 15,9 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 4,0 g / Salz 0,99 g / BE 1,3

kj 483 / kcal 115 / Fett 3,7 g, davon ges. Fettsäuren 1,0 g
KH 12,6 g, davon Zucker 1,1 g / Eiweiß 7,4 g / Salz 1,28 g / BE 1,1

kj 250 / kcal 60 / Fett 3,5 g, davon ges. Fettsäuren 1,1 g
KH 4,7 g, davon Zucker 0,4 g / Eiweiß 2,2 g / Salz 0,65 g / BE 0,4

Legende

DE ÖKO-003



Geflügel

Fisch

Rind



Unsere Schule strebt eine Zertifizierung nach dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ an. Solange ist das gesundheitsfördernde Angebot an dem Daumen erkennbar.

Die Nährwertangaben beziehen sich auf die durchschnittlichen Analysewerte pro 100g verzehrfertige Komponenten. Deklaration der Nährwerte / Allergene und Zusatzstoffe (Zahlen) siehe Karte. Erläuterung im Aushang.