

# Speisekarte



**KW 50**  
Montag

**09.12.2024**  
Dienstag

**13.12.2024**  
Mittwoch

Donnerstag

Vollkost			
<p><b>Pancakes mit Kirschragout und Vanillesauce, vorweg Zucchini-cremesuppe</b></p> <p>Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie</p>	<p><b>Rindfleischburger im Brötchen mit Ketchup, dazu Ofen-Pommes</b></p> <p>Gluten (Weizen, Gerste), Eier, Milch (Lactose), Sellerie, Senf, Sesam</p>	<p><b>Eieromelette mit Rahmspinat und Salzkartoffeln</b></p> <p>Eier, Milch (Lactose)</p>	<p><b>Pfannengulasch vom Rind mit Karotten-Erbсен-Gemüse und Spätzle</b></p> <p><b>DGE empfiehlt:</b> <b>Vanillepudding</b></p> <p>Gluten (Weizen, Dinkel), Eier, Senf, Dessert: Milch (Lactose)</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>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></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></p> <p>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</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